



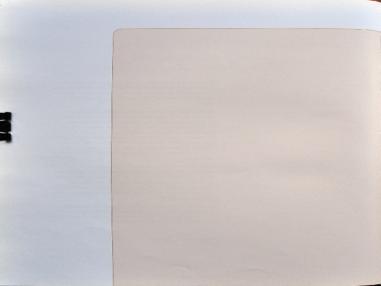
## PRÓLOGO

Dienso que pademos cocinar en sasu más variado de lo que en rea idad solemos hacer. Animo a idodox y rocas a dar un pase adelente y experimento n. evos recetos que permiton ampliar vuestras apciones en la cecíma.

Por eso, para mí es un autántico alocor ol poder comparir con todos visantes las recetas que a diario ha ida presentancia en el espacio felevidad. Cocario de la presentancia en el espacio felevidad con cocarca en una cecinia sembila que se pueda nación concorcar en me cecinia sembila que se pueda nación en casa sin renunciar a unos toques de modernidad in a las prepuestas de las defentes cocinias del munco. For ello as efesco tambio un ploto de croquistas como un que que productiva como un porte de carabbasca o un productiva como un del carabbasca ou ma resultar.

Si co- este páciel de sencilloz, modernidad y apertura a la rivers dad del mundo, aderazado con risas y cariño, hu consegu do qua tengas este libra on las manas, ya me siento más que agradecido y feliz-

Espero que lo disfrutes.







## BOLAS DE LANGOSTINOS RELLENAS DE PLATANO CON PORRUSALDA

## Ingredientes

- 8 langostinos
   3 plátanos
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 puerro
- · 1 zanaho
- 2 dientes de ajo
- · aceite de aliva virgen extr
- · cristales de sel
- pimiento
   1 cuchorado de pimentos
- nomii

### Elaboración

Pare la porrusalda, pela los dientes de ajo, la zanahoria, la ceballa, la parre y la patra, la p

Para el relleno, pela el tomate y picala en dados. Pica también la ceballota y el pimiento verde. Pon a pochar en una cazuela con aceita. Cuando tomen color, pela y corta dos plátonos finamente y artádelos. Soloimiento y cocina durente unos minutos hasto que se poche todo bien.

Peia les langastinas, pontes de uno en uno entro dos papelos ciárticos y oplosatolas oplicandos above una superficie plana. Retraise al plastico de amba, reliándos con un poco de rellono y envolvetos con el plastico. Hos unas belastes y ciértados con cuerdos de aceina. Cutacelas sin una superficie de aporte de plastico (quedarán con forma do bolast y sotilosis el envoluciro de plastico (quedarán con forma do bolast y sotilosis con un poco de aceito y sol. Espolvora con un poca de

Por otro lado, pola el atro plátano y pártelo en dos. Salpimientala y frielo en una sarién con aceite. Escurre sobre un plata con papel absorbento y

Mezcla una cucharadita de pimentón con un poco de aceite.

Sirvo las bolas de langostinos con el puré de porrusalda, al plátano y unas gotas de aceile de pimentón. Añade unos pocos cristoles de sal y una ramita de pereil.





## CREPES DE TXANGURRO

## Ingredientes

per uci io

- 1 centalla
- 1 patata
- · 4 puerros
- 1 zonahoria - 1 diente de ajo
- · 2 cucharadas do tomato
- provenzal (pan rallado, ajo y
   pereill)
- 50 g de mantequilla
   1 chorrito de brandy
- aceite de oliva virgen extra - sal
- · hierbas para decorar
- hierbas para decora
- 100 g de hari
- 3 huovos
   ¼ de l de leche
- 1 nuez de mantequilla
- 1 nuez de mantequilla
   1 pizca de azúcar
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

## Flaboración

Para las crepes, coloca todas los ingredientes en el vaso de la hacidora, litura y deja reposar una hora aproximadamente. Por unos 10 g de mantequilla en una sartifar, vierte pequeñas perciones de mase, extiéndela por el fondo de la sartén y cocínala por los dos lados.

Para hacer una crema de puerros, pon en un cazo con un poco de aceite el diente de ajo pelado entero. Añade la zenatharia, los puerros picudas y la patata pelada y troceada. Rahoga brevensente, sazona, cubre con agua y cocina durante 20 minutas. Tribra y reserva caliente.

Cuece el centallo en una cazuela con abundante agua y sal durante 12 minutos. Vacía la carne del centallo en un bal Jutiliza un pala de brocheta para llegar a las rinconest.

Aparta las huevas y resérvalas, pícalas y mézclalas con un poco de acosto. Roserva.

Pora el relieno de los crapos, pien finamente las chaloras y pricabales si fuego suave en un cudo con un poco de aceite. Incorpora por presente del fuego suave en un cudo con un poco de aceite. Incorpora los presentes mechano para quemar el oficiale. El presente para quemar el oficiale. El presente aceite de aceite aceite aceite aceite la serie des laterales acert los barcies laterales acert que de aceite acei

Unta con un poco de aceite una fuente apta para el horno y coloca las crepes. Espoivorea por encima con la pravenzal, esparce por encima lo mantequilla y gratina durante 23 minutos.

Emplata ponienda la crema de puerros en el fonda del plato y las crepes encima. Rieda con el aceite de huevos y decara con hierbas.





## CROQUETAS DE MORCILLA CON PIMIENTOS

## Ingredientes

- ½ I de leche
- 1/2 I de leche
- 75 g de mantequilla
- ¼ de kg de morcilla de verduras cocida
- 2 ceponero
- 2 pimientos morrones rojos
   aceite de oliva virgen extra
- hearines, huery
- maneil nice

## Elaboración

Para asar las primentos, lávalos, colócalos en un recipiento apla para el herno, úniclos con un paca de acatite y ásalos an el homo (proviamente calantado) a 180 grados durante unos 35 minutos. Deja que se templen, pelalos, cortalos en tiras y cocinalos durante 10:15 minutos en una surán con un poco de aceste.

Pica linamente la ceballeta (con un paco de la parte verde) y páchala en una satrén con un paco de aceita. Incorpora la morcillo polada y traccada, remueve y aceina durante 4.5 minutes.

Para la bechamel, pon en una cazuela, 50 gramos de mantequilla con la harina. Interopora la leche, remueve bior, solpremento y occino durante 20 minutos, introduce la moscilla, moscola bior y cocina durante 3 minutos mas, Titura, extende la masa en una fuente y pasa por encima un paco de mantequilla (para que no so hago una capa dure). Deja enfrar en el emantequilla (para que no so hago una capa dure). Deja enfrar en el

Cuando la masa esté frio, haz balas, pásalos por harina, hueva y par rallado, frielas en abundante aceite cultente y escurre sobre papel

Sirve las croquetas acompañadas con los pimientos. Decora con perejil picado.





## CROQUETAS DE PLÁTANO Y PIRULETAS DE LANGOSTINO Y PLÁTANO

## Ingredientes

- Para las crac
- · 1/2 I de leche
- 65 g de harina
  65 g de mantequilla
- 2 plútanos
- · 100 g de lomo de cerdo
- aceite de oliva virgen extra
- aceite de oliva virgen extre
   sal
- pimienta
   harina, huevo y pan rallado para
- Para las piruletas
- 1 plátano
- 25 g de terrina de foie
  1 limón
- azúcar
   aceite de aliva virges extr
- aceite de oliva virgen extra
- sal - pimentón dulce
- · polvo de jengibre
- · hojus de perifollo

## Elaboración

Porn hacer las craquetas, pica el lama y las plástinas en dadilas.
Añádelas a una cozucela con un paco de aceite y frielos un paco.
Salpimienta y rebégalos. Anade la mantequilla y deja que se hada,
Agrigia la harina y ruestala un paco. Viente la lache paco u paco,
removiendo con una varilla, y cocina a fuego suove haste que espese.
Pasa eyata becharinel o un cociona y esperia a que se entría.

Propara unas baltias con la bechamel, pásalas por harina, huevo batido y pon rallado y friclas en obundante aceite caliente. Deja que escurran sobre un plato formado con papel absorberte.

Pera hacer las pirulates, pola los langostinos, pinchafas con unas millios. (hundianda los das puntas), y defende a mua sután con un poso de exercis, ketira los políticis y entante ceda langostino en un pola y de brechete. Calcas sutare suda langostino en un holiza de pola de brechete. Calcas sutare suda langostino en la holiza de pola de de platane. Espolavorea un podo de pimento langostino y acerca. Que me el azister caramelizándela com un espolar i puedos hoderlo tembrán con un quemador o en el homo con el grilly. Salatas y tierga con un usu guitos de guande de lunda.

Sirve las croquetas y las piruletas adornadas con unas hojas de perifollo.





## EMPANADILLAS DE CARNE PICADA Y KAKI

## Ingredientes

- 16 obleas de empanadillas
   400 a de carre picada
- · 2 kakis
- · 3 dientes de
- 12 ajos frescos
- i vaso de salsa de tomate
   i 100 ml de vinagre
- 100 ml de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- · pimiento
- perejil picado
- 1/2 guindilla pic

## Elaboración

Para proporar al chimichuri, pica finamente los cientes de ajo y penlos en un bol. Agraga el vinagro, el vino bienco y una buera caniticad de perelli picado. Salpinitaria y artado una pizca de oxiógeno y la guirdilla rozenda. Cubre con acelle, mezala bien y doja macora.

Para el rellerro de los empsanadillos, piso finamento la zarralizaria, los kelis y los quas frecos y páchalo todo en una sarrên con un poco de aceite. Salpim ento, añade la carne picada y cocina durante 10 minutos.

Doja templar la mozcla y rollona los obleas. Débialas, ciérrolas con m tenedor y friellos en abundante aceite caliente. Doja que escurran sobre papel obsorbente.

Calienta la salsa de tomate.

Si ve los emponadillos acompañadas con la salsa de tomate y con el ahimichum.





## HOJAL DRE DE MARISCO Y ANÍS

## Ingredientes

- · 1 lámina de hojaldre

- 1 zanahoria
- · I cadaullater
- · Vir puemo
- 1 diente de ajo
- · Va de bulbo de hinate
- · 25 a de amaz · 1 hovemet gamie (heig de
- puerro, rama de tomillo, laurel, romero y pere illì
- · Vz copp de vino binno
- · aceite de oliva virgen exita
- · hojas de eneldo

## Flaboración

Dere preparar le salso, limpia y pica la ceballe a, la zarreheña, el paeno, el ajo y el rinojo y con todo a pacha: er una cazuela con un poco de aceire. Anade los tomates picados y vierre el brandy y el vino. Dela que se reduzca brevemente y agrega las sabezas y las cáscaros de las gambas. Añade el arraz y el bouquet, relagio y muju con aqua. Dala cocinar duranta unos 20 minutas. Ratra el liburquet. tritura y que a: pon a punta de sal y mantenta caliente.

timpia las aceluas, separa la haja (porte verdat de la penca, Escoldo las hoias en una cazuela can aqua hirviendo curante il minuto y medio, después retiralas a un recipiente con aqua bien Fia. Cuerce las treneras treneradas en el mismo aque hisviendo durante 15 minutos

Pica las pencos y los gambos y soltéglas en una sartér cor un paco de aceite. Sozona. Extiendo las hoias de acelaia relláncias can esta meze a v haz popuotitos.

Corta 4 rectángulos de hojaldre, colócalos sobre una placa de homo untada con sceite, pasa buevo batica con un placel y hornea a 180 grados durante Z minutos. Conta la porte superior y reliena cada he aldre con un paquetito de acelga. Sin volver a tapar, calienta en ol horno el hojaldre con el puquete.

Sirva las hajaldres rellenos acompanados con la saisa, espa varsa unas semillos do anis y adorna con unas hajas de enelco.







- · I disco de hojaldre
- 8 espárragos blancos frascos
- · 40 g de harina
- · 45 g de mantequilla · 1/2 vaso de nata
- · 1 cucharada de azacar
- pimienta

## Elaboración

Pen abundante aque a nervir en una cazuela. Pan a punto de ad la quinde el azidear. Pala los oppárragos de la punte hacia abajo y cértales el talla, introdúcalos en la cazuela y doja os ocorr durante 15-20 minutos. Xetifalos, escanelos bien (reserva el calda) y córtalos por la mata.

Recorta dos rectángulos del disco do hojolora. Rocorta también unas tres y colócalas en los bordes. Pincha con un tenedar al contro, ponlos sobre una bondeja do homo y pinrolas con la yema del

hueva. Intradúcelas en el homo a 180 grados durante 8-12 minutos.

Pari la manicquilla fundir en ur caza y agrega la harina. Luesta un poco y vierte un vaso del satido de cacer los espórragos. Cocina hasta que espeso, cocide la natra y religimienta. Pica el coballino y

Retra las láminas de bajaldre del harno, colucu uncimo los espárracos, napa con la volactó y sirve.





## MILHOJAS DE SARDINAS Y PIMIENTOS

## Ingredientes

- 9 sardinas
- · 2 pimientos ve
- 1 cebollet
- 1 diente de ajo
- · 2 cucharadas de azuca
- vinagre de sidra
   aceite de oliva virgar, extr
- sal
- 1 manojo de cebollino

### Elaboración

az una vinagre a poniendo en un bal una medida de vinagra por les da aculle. Salpiniente y añade el ceballino firamente picado. Mezalo y deja reposar.

Coloco los pimientos verdes y ol rejo en una fuenta tipta, para al homo, Rega con aceito y una pizac de sal, Hornea dutorre 35:40 minutos jen el homo previamente calentadol. Pola, traceo y reservados.

Umpia las sardinas, ábrelas por la mitad y retirates las aspinas, Ásalas brevemente en la plancha con un paco de aceite y colócalas en una tuente. Pica finamente el ajo y pódinale en una acrién con abundante aceite. Vierte por encima de las sardinas el acaira aramálizada con las altes Dela macerar un rato.

Pica la ceballeta y tracea las fresas y resérvolas por separado.

Con un molde, propora el milliojos interestando capas de pinierte con sardinas, siendo la última capa de sardinas. Retiro el molde, espolvarea por encima un podo de cazida y economistra con un sopletre. Sinve el plata acampañado con las fresas y la cebal eta. Riega con la vinacreta de ceballeta.





# MORCILLA Y ENDIBIAS A LA PLANCHA CON AIRE DE CALABAZA

## Ingredientes

- 4 radajas de morcilla de arraz
- 4 endiblas
- 400 g de calabaza limpia
- 2 pimientos rojos
   vingare de sidra
- aceite de oliva virgen extra
- cristales de sal
- · una pizca de canela en polvo
- pimentón dulce
   hotas de perifollo

## Elaboración

Impia los pimientos, colócalos en una fuente apta para el homo Luntados con aceirte, solalos y ásolos a 200 grados durante 30.35 minutos. Deja que se templan, retirales el tallo, los papitas y péjalos. Prepara una vincareta con aceite, sal y vincare y adentados.

Saca el zumo de la calabaza pasándola por la licuadora. Emulsiona con la batidora hasta conseguir uno espuma de calabaza.

Aparte, mezala un chamito de aceite con una pizca de canela y pimentón.

Retira las hojas externas, el tallo y la parte superior de las endibias y reserva los cilindros abtenidos y soliéalos con un poco de aceite.

Esta en utra suttón las rodaras do marcilla con unas gatos da aceito y sazona.

Sirve la morella y las end blas. Riega as as ólimas con el aceile de canela y pimentón. Acompaña con los pimientos y el atre (espumat de caldocza. Espolyaroa unos cristatos de sol y añade unos hajas de





## PATÉ DE HIGADITOS DE POLLO

## Ingredientes

- 400 g de higaditos de pollo
  200 g de came de cerdo
- 200 g de tocino ibérico blanc
- 100 g de tocino entreverado
   150 g de came de pollo picada
- 100 g de nueces peladas y picadas
- 1 diente de ajo
- hojas de lechugas variada:
- rebanadas de pan tostado
   30 a de mantequilla
- · 10 g de sal
- 10 g de pimienta negra molida
- 2 g de comino molido

## Elaboración

Pon las nueces en un bol. Pica el tacino blanco y el entreverado por separado con la picadara e intradúcelas en al bol de las nueces. Pica también las higad tos e incorpórados all bol. Mezcla bien.

Agrega la come picada de pollo y de cerdo. Mezcla. Añade la pimienta, el comino y la conela y un paca de sal. Mezcla.

Pica finamente el ajo y anádelo. Remuevo hasta conseguir una pasta hamogénea.

Rellena á botes pequeños de cristal cen tapa e introdúcelos en la alla e presión con abundante agua callante. Tapa y accina durante 35 millutos.

A la hora de servir, desmolda el paté, cártalo en trozas y calócalo en un plato llano. Acompaña con los hajas de lechuga aliñada al gus o, con tracillos de manteauilla y con el par tostado.





## PUDÍN DE PUERROS Y GAMBAS

## Ingredientes

- 8 huguns
- 8 huevos
   4 puerros
- ¼ de kg de gombos cacidas
- · Va de kg de mahanesa
- 1 nuez de mantequilla
- 1 cucharada de hanna
   1 cucharada de ketchup
- 200 ml de nata
- un chorrito de brandy
   zumo de 1 parania
- aceile de aliva virgen extra
- pimienta negra
- ½ guindilla de eayena
   perejil picado

## Elaboración

Dara la solsa, pica l'inamen e la chelota y pécha ès en un cazo ren un pero de areite. Agrega el l'atrady y flambia (prindule fuego para quenar el a cohali. Atacle la guintific y el zuma de naranja. Deja reducir unos 5 minutos. Pan la mahonesa y el kerchup en un bal, remueve bien e incorpora esta mezcla a cazo de la salsa. Reserva.

Pan al fuego una cazuela con abundante agua y una pizca de sel. Cuando este a punto de hervir introduce ol bioneo de los puerros custados en recibijos faisa y receino abunda 6.5 minutos. For al 3 fisso momento incorpora las gambas e inmediatemento escurre todo y

Pen en un last las huevas con la neto, un piaca de sol y princino. Bate lincorpier las gambas y las puerras y mestat biain. Untra una fisiente apia para al homo con la mantequi lic derretida. Colecce enclima un pagal de la formaria, viasvera a pasari un pincol cun mantequilla y expolorica con britani. Vierte la mezicla prepiadarla en esta fisiente y termes al lacime marta fisien il homo privistramica coloritatol a 180.

Desmolda y corta el pudín en trozos, Emplata, acompaña con la salsa y decora con perejil.





## TACO DE ATÚN A LA SAL CON HABAS Y PURÉ DE MALANGA

## Ingredientes

- 1 radaja de atún
   100 a de habas frescas
- 3 malangas
- sal
- pimienta
- hojas de perifollo

## Elaboración

Pela las malarigas, tracéalas y pantas o cocer en una cazuela con agua durante 10-15 minutos. Colácala en un vaso batidor, solptimientalo, vierte un charrito de aceite y ritura con la batidora elecrico.

Pon las habitas a cacer durante 10-15 minutos en una cazuelita con agua, sal y unas hojas de menta.

Cubre el fondo de una fuente con sal gruesa, corta el atón en tacos, colácalos sobre la sal y cribrelos con el resta de la sal, Deja salando dutanta 10 minulos. Pásulos por agua, sécolos y conflictas en una

Sirve el taco de atún junto con el puró de malanga y las habitas. Espolvorea perejil picado, adama con unas hojas de monto y portiollo y traco con unas sotas de creite.







- · 2 tortillas de maiz
- · vinagre de manzana
- · aceite de oliva virgen extra
- · unas hojas de cilantro

## Flaboración

impia las baquerones, retira las cabezas, ábrelos y retira también Lla espina central. Colócalos en una fuente cubiertos de vinagre con una pizca de sal y marina durante 10 minutos. Escúrrelos bien y nonlos en aceite.

Pela el aguacate, tracéala y mezcia en un bol con la ceballeta y el tomate pelados y picados. Añade sal, aceite y cilantro picado. Mezcla tado aplastándolo bien v reservo.

Corta las tortillas de maiz en rectángulos (del tamaño del cortapostas) y frielas en una sartén con aceite hasta que estén bien doradas y crujientes. Prepara una vinagreta con las fresas bien limpias v picadas a mienta ceballina picado, el zuma de media lima v

Monta el plato con la ayuda de un cortapostas. Rellénalo en la base con la pasta de aquacato, lucao las tartillas, coloca una capa de boquerones marinados encima y repite la operación. Acriela bienretira el cortapastas y sirve con la vinagreta de fresas.







- Per sories
- recortes y huesos de ternem
- 75 g de foio mi cuit
- · 1 molleja
- · 2 setas
- 25 g de guisantes frescos
- pelados - 3 radaise de caballa guamada
- 3 rodajas de cebollo quemada
- B maices fritos
- aceita de oliva viraen extra
- aceita de oliva vi
- · cristales de sal
- pimienta
- · cilantro fresco
- baja da perifolle
- perelil picado

## Flaboración

Prepare un calcio en una cazuela can los huesos y recortes de te nera y la cabella quumrado, abbientos com espare, Retira la esparre y condididad durante 40 minutos como mínimo. Pon a punto de sal y pimienta, cuela y reserva caliente.

Limpia la molleja retirándole las telillas que la cubren y escaldada en una ocazuela con agua hirviencio. Cuece la zanativaria pelada y cortado en juliaria lina y los guisantos en agua con sal. Retira la molleja y las vorduras y deja que se antítan.

Pan en remajo las hajas de gelatina. Dilúyelas en el caldo templaco y deja que se temple a temperatura ambiente (que no llegue a cuajar). Viarte un paco en los moldes individuales o al molde, anada unas

viarto un poco on los moiodes inaviacios e al moiad, ancianda cinas verduras, laquitos de foie y de mollejas, unas hojas de clarito y cubollino picado, vierte otro poco de caído y repite la operación hasia terminor. Espera a que se cuaje.

Limpia y pica las setas en tiras. Soltéalas en una sartén con un paco de aceito y añada los maicas fritos también picados. Salpimienta, espolvoros pereilli ploado y resérvalas.

Desmolda el áspic y riega con un charrito de aceite. Adorno con unas hojas de perificillo y sazona con unos cristales de sal. Acompaña con las setas suftrendas.







- · aceite de oliva viraen extra

## Elaboración

orta el lomo do bacalao en filetitos muy finos y marícales en un recipiente con el zumo de los limones, sal, ceba lino picudo. pimienta y un charro de aceite. Deju que se marine al menas 1 hara.

Tuesta un paco de coco rallada en una sartéir y reserva

Mezala las huevas de anchoa y trucha, añádeles un buen chorro de aceite v mézclalas bien.

Pala el boniato, cártalo en láminos finas (puedes hacerlo con la mandalina), fríclas en una sartén con abundante ace te, escurre sobre un plata con papel obsorbente y sazona.

Sirve el bacaldo marinado con las huevas, el boniato frito y el caco tostado. Adorna con unas ramas de ceballino.







- · 300 a de salmón
- · 2 aguacates
- · 2 obleas de tortilla de maiz
- · 1 terrote
- 1 cebolla morada
   1 limón
- vinagre
- sal
- plintense

## Elaboración

Para el cebiche, corta el salmón en dodos, nelónales en un recipiente y sulpimiéntalos. Añado zumo de limón y un chorrito de vinagre. Meza a bien.

Pela el tomate y picato en dadiros y agrégado al salmón. Pica la cebalta y el cilantro y añádelos. Mazcia bian y rioga con un poco de acelle. Deja que el cepiche se marine. Desgrana la granada y agrega las granas.

Con un captillo corra un agrierente par la mitaut, destrutado y vacifata con una cuchorita teniendo su dado da que no se rempo. Corra A táminas y rasárvolas para decarra. Pias el una ugurucate pelado en dados, anadelas al cabtolos y con a punto de sel.

Haz unos poquaños agujeros en las tartillas (como los del queso gruyer), non ayuda de un cilindro estrecho, tocadrias an tribingulos y frielas en aporto de lente. Escurre sobre papa laboriborre y reserva.

Sirve en una capa el cabiche y acompaña con el aguacate en filetes y





## TARTAR DF SALMÓN

### Ingredientes

### 150 a de salmón chumado.

- 1 cucharada de huevas de

- · 1 aucharado de mantequilla

- 125 ml de nara líquida
- · vinagre de sidra
- · aceite de aliva virgen extra - cristales de sal

### Elaboración

Tracea el salmón en dados muy paquenos y pica la capallata, bien Timpia. Pon a punto de sal y pimiento. Ade eza también con un chornio de vinagre, aceite y un paco de ceballina picado. Reserva.

Corta la hoja de pasta filo en rectángulos (de 3 x 12 cm más o menos). Unto una pendeja de homo con la mantequilla derretida y seloce las rectángulas unas encima de otras untadas cada una de ellas con mantaquilla y formando dos milhojos. Espolvores pimienta y las hierbas de Provenza y hamea a 180 grados duran e Z-8 minutos.

Para preparar el chanti ly, monta la nata, anadolo la cuche ada de

mostaza y cebollino picado, nezclándalo suavemente.

Aparte, tuesta las semil as do mostaza en una sartón.

Presenta el tartar en capas de coctel. En el fonco pon el salmón y encima una cucharada de chanti ly do mostaga. En un lado pincha el milhojos de pusta filo, añade unas huevas de trucha, espolvatea unas semillas de mostaza, unas cristales de sal y adonia con unas baios da cerdalla. Acompoña con unas tostadas









### ENSALADA CON CRUJENTES DE CABRA

### Ingredientes

- 200 g de queso fresco de cabra
- 2 hojas de pasta filo
- brates de ceballa
- brotes de remolacha
- unas hojas de rúcula
- unas hojas de albahaca
- unas hojas de berros
- · unas hojas de canónigos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de miel
   1 cucharada de solsa de soja
- ¼ de l de caldo de verduras
- oceite de oliva virgen extra
   cristales de sal
- pimienta
- hojos de tomi
- flores comestibles

### Elaboración

coira la pasta illa en 6 rectingulas. Dertite la mantequilla y unta la pasta illa Carta la mitad del queso de cativa en 6 media lones y envuelve cada una de ellos con un rectingula, dándola forma de triángula. Untra una bandeja de hamen y coloca las titiàngulas espolvoreados con unas hojas de tomilla. Intradúcelos en el horna a 185 acados durante 7 misulas.

Pan a reducir el caldo de verduras con la salsa de soja y la miel. Retra del fuego y agrega la cásicara de la lima rallada, su jugo y plimenta. Espera a que se estie y reservo.

Mezala el queso para untar con el diante de ajo bren picado y el resto del queso de zabro. Adereza con un poco de primiento, cristales de sal, parejil picado y acetie.

Panie en 2 platos, formando 2 montañas con la mozala de quesos. Sirve el caldo y los paquetitos de quesa altrededa. Enulma culucia las bratos de remalacha y cabolla, las hejas de canónigas y berres, alhabera y micula, unas pétalos de flares y, por último, unos cristoles de sal.





## ENSALADA DE ALCACHOFAS Y MOLLEJAS DE PATO

### Ingredientes

2 persones

- 4 alcacholas
- 2 mollejas de pato
- Vo escoro
- 1 tomate
- 1 cucharada de azúcar
   unas gotas de acerte de trufe
   blunca
- aceite de aliva virgen extra
- 501
- hojas de mente

### Flaboración

Retira las hojas externas de las alcachafas, córrales la punta superior e inferior y pontas a occor en una caz, ela con agua aurante unas 15 minutos. Retiro, de la que se templen y córtalas en láminos.

Retira la parte de la grosa de las mollejas, filotéalas y soltéalas en una sartén. Salalas y reserva.

Pari el azócar a faridir en una suntín. Ocarida so funda y coja solor vierte sobre un popel anticolherente y deja que se enfrie y se andurezon. Una vez dura, pinola en el moli nilla hasta que quada reducido a polva

Para proparar una vinagneta, suca las semillas del tomate y mézala as con unas gatas da aceite de trufa, un chorrita de aceite, el polvo de cammelo, una pizca de pergil olocido y sol

Sirvo las alcachetas iaminadas y las mollejas solteadas con unas hojas de escululu, lavadas previamente, y aliña con la vinagreta. Adoma con unas hojas de mento.





### ENSALADA DE PUERROS Y CODORNIZ EN ESCABECHE

### Ingredientes

- 2 muerros
- · 2 puerros
- · 75 g de habitas tiernas
- 2 zanahorias
- 4 dientes de ajo
   Va vasa de vincare
- Vo vasa de vinagre
   Vo de vino blanco
- de vino bianco
   aceite de aliva virgen extra
- aceile de oliva virgen extra
- sal neara
- germinado de alfalfa - 1 haia de laurel
- pimienta negra en grano
- unas ramitas de tomillo
- porojil picado

### Elaboración

impira los ouerros, retirándoles las barbas y las partes verdes da los tallos. Córtalos en alindros y frielas en una sartén con un poco de aceite.

Pela los diennes de ajo y sarivialos en una casua el con un podo de aceiro. Sazona, ao codomiese e introducelos en la casuela, reinaga y anado los zonanios polados y enteros, unos grantos de primento, a la laurel y si tiendio. Visita el vinso, el vinagio, un chamita de aceiro y cubra comunpado más ele agua. Pon a punto de sal y ecotro du tente 30 minutos. Notario las codomices, y tradécias. Reservio las zonabarias, los a par y el latina de codomices.

Escalda las habas en una cazuela con agua hirvendo durante medio minuto y pásolas e un racipianto con agua tria. Escúncias y alhalas car un pace del caldo del escabeche y perelli bicado.

Sirve el plato con los cilinoros de puerro y las addamises y acompaña can las zenationias, el ajo, el germirado de alfalfo y los habas Espolveres un paco de sal negra y llega con un paca más de caldo del





### ENSALADA DE SANDÍA Y MOZZARELLA CON DIMSA

### Ingredientes

- 1-2 tomotes
- 1-2 tomates
- 2 radajas groesas de sandía
- 2 bolas de queso mozzarella
   2 anchoas en aceite de oliva
- 6 fresones
- I minor
- aceite de aliva virgen extra
- 501
- pimienta verde en salmuero
- 4 hoias de albahaca
- 1 rama de romero

### Elaboración

ente dos cilhedres de sandia con un cortapastas circular y seca de coda uno de ellos 3 discos de 1 cm de grosor (més o macros). Salaimiente, vierte unas gatas de vinagre, cubre con popul plástico a introducelas en el l'igranfino para que se mocoren.

Rotino al talla dal tamate, hazle un corte superficial en forma de sruz y escaldala durante 1-2 minutos en agua hivicando con sui. Prinale por agua, pelalo y corto 4 discus, uyuda hivicando con unismo comapastos. Solprimiento y riega tembién con un poco de vinagre, tupo y de la que se mascere en el finantifico.

Prepara una vinagrata limpiando y pionedo los fresores, ralla in poeco de adserar de lima, viorte ol zume de la filma, un choric de acestra, unas bayas de pinitunia varda y añade 3 hojas de albahaco picados. Esporo a que se macere.

Corta la bala de mazzarella también en discos.

Monta el plato como si fuera una torre y con el mismo corrapostas, empezando con una copa de sandio, mozzonello, tomato, candio mozzanello y así hosta huminar con uno capa de sandia. Pincha en el centro de la torre una rema de comero y aliña con la vinagreta. Coloca protesa una anchatillo y dos hojas de gliphopos.





# ENSALADA PICANTE DE BOQUERONES Y JUDÍAS VERDES

### Ingredientes

- personau
- 10 boquerones
- 1 puerro
- I cebolleta
- 50 g de berros
- 50 g de canónigos
- s vincerna da sides
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- · cristales de sa
- 2 cayenas

#### Elaboración

Impia las baquerones, retirales la cabeza, evisaéralas y retira la aspina dossal. Cártalas en dos par el lamo y ponibos a marinar en el vinage durante al monos 20 minutos con las cayenas traceadas. Escurre el vinagre, cubre can acette y espatívarea con perejil picada.

Retira la punta y los hilos de las judías, córtalas en juliana y pontas a cocer en una cazuela con agua y una pizco de sal durante unos 5-6 micutos.

timpta el blanco del puerro y córtalo en juliana fina (de modo que queden unos hilos finos) y frie en una sartén con aceite. Escurre sobre aceal elevativa y respuer.

Pela el aguacate y cártalo en filetes. Limpia los berros y los canónigos y afinalos con un paco del aceite de los boquerones.

Pica los kikos. Limpia la ceballeta y córtale en juliana.

Para servir, puedes ayudarie con un corrapostas pon en la base una judias y sazona son unos cirisoles de sol. Cutre con orto capa de aguiscate y viselve a espolvorear unos cristales de sal. Coloca atra copa de cebolleta, anade unos kios y encima una capa de beoquerenes. Termino con la ensalada de berros y carrônigos. Retiro el corrapostas y del ceette de los baquerones, y l'atra.









## CALDO DE ALUBIAS Y QUESO DE BURGOS

### Ingredientes

- · 100 a de queso de buigos
- 100 a de judías verdes

- 3 dientes de ajo
- · aceite de oliva viraen extra

### Eleboración

Don las alubias (en remojo desde la vispera) a cocer en la el a a presión con la ceballeta, los a os, el chile y una pizza de orágina. Rioga con un paca de acollo, sala, cierra la al a y dela cacer durante 12 minutos. Cuela el caldo y resérvalo callente.

Limpia, corta en juliana los judías verdes y cuécelas en una cazuela con agua y sal. Una vez cocidas, escúrrelas. Al'halos con sal, pimienta vinagre y aceite.

Corta la tortilla en juliana lina y fríola en une sarten con acotte y ascorrelas sobre papel obsorbente. Corta al queso fresco en cubos o dades.

Sirve el caldo junto con unas judios, los dados de queso y la tartil a frita.

Aromatiza can unas ramitas de romero.





# CREMA DE BRÓCOLI CON QUESO Y PANCETA

### Ingredientes

- 1 ramillete de brocol - 4 hojos de lechuga
- 1 ceballeta
- · 4 lonches de aueso manchado
- · 2 lonchas de panceta ibérica
- 300 ml de locke
- 300 ml de ag m
- aceite de oliva virgen extra
   sul
- beceli
- · una hebras de azutran

### Eleboración

Para a cremo, pica la ceballeta y rehóga a un poco en una cazuela con aceite. Limpia la lachuga y al brácol y ariácolos. Rehoga brevemente y cubre con agua y leche. Pon a punto de sol y disja cocer durante 20 en nutos. Tritura y rocorva.

Coloca las lanchas de quesa de una en una en un plato con papar de homear e introduce en el microprados hasta que quo en testadas (un minura ao teximadamente). De les forma de tela y reservo.

Retira la corteza de las lanchas de parceta y tracéplas. Friela en una sarrien y escúrrelas hier sobre papel apparaente.

Perpara un craftic de prafeta. Para ella, tiener les hebres de period una santir, indiciale se un martero, egrago un chamo de acette y dejo reparar. Sirve la niema y preminina non la panette, la teja de quasa y unas pates de aceta de acette. Decora can perelli acet.





## CREMA DE CALABACÍN CON GAMBAS

### Ingredientes

per correc

- 1 calabacín
- 1 manajo de espinacas
- · 2 puerros
- · 16 gamba
- 1 yogur
- 1 vaso de agua
- aceite de aliva virgen extra
- pimienie

### Elaboración

Impira y pico los suerros. Ponlas en una cazuela con un pares de Lacetle. Cuando ampirecen a pocharse añede el calabacir en dudas, salpimienta y cuece con el zumo de las 2 naranjas y un vasa de ague. Cocina durante 8 minutos. Tritura y agrega el yogur en el momento de servir.

Corta la rebanada de par en dados y fire os en una surión con aceite. Escárrelos sobre un plato lorroda con popol absorbente.

Limpia las espinacas, sécalas y saltéalas en una sartén con aceite.

Pela las garribas, seltéalas tarribién en otra sarten con un poco de oceire y sazona.

Sirve, colocando en el plato los espirances, los gambos y el pon frito y vierte la servia. Espalvaren con premit pirado.





# SOPA DE ALGAS CON CHISPAS DE TEMPURA

### Ingredientes

- I ovillo de fideo chir
- 2 algas wakame
- una pizca do handashi
- · un chemito do nobos do solo
- un chorrilo de salsa de soja
   150 a de tofu
- 150 g de totu
- 2 yemas do hu
- 5 a de levadura en polyo
- o g de levadura en polyo
   el verde de una cobollota
- aceite de se

### Elaboración

Pon agua a cacer con el dashinameto, un poen de handeshi, el wakame y la salsa de saja. Cocina durante unos 10 minutos, carta el tafu en dados y anàdelo al coldo. Sigue cocinando y añacie el lideo in par de minutos antes de servir.

Para la tempura, mescala la Farina con la fevadora y un chorno de agua heicada. Mescala bien, hasta que acuedo una masa nomogênera. Pon abundante aceire de soja a calentar y fra la tempura sa ipicândiola con 2 putillos sobre el acette calente, sin que lleguen a diorigre mucho.

Sirve la sopa con los tideos, el totu y los algas bien caliente con las yemos y acompaña con las chispas de tempura y el verde de la coballeta bien picado.







### Ingredientes

- 1 ceballeto
- · 1 puerro

- 4 hojas de berza
- · 2 dientes de gio
- · 4 lonchas de aueso semicurado
- 50 a do pasta (margaritas)
- acelte de aliva virgen extra

### Flaboración

Dica la panceta en dados y dóralos un poco cun una pizca de aceire. Pela la patata y pártala también un dados, afiddelos y solteglos brevemente. Incorpora la salse de temate y cacina tado brevemente.

Salpimiente y uñade perejil picado.

Pela o limpia las verduras. Corta la berza en juliana y la cobollote, el puerro, la zanahoria y el apio en daditos. Ponlas a cacur en una cazuela con aqua durante unas 10 minutos. Afado les patatas con la conceta y el tomate, mezala bien, incorpora la pasta, cubre con agua si au nucusarlo y dela cacer durante 10 minutos.

Fela los dientes de ajo, tracégios un paco y colácalos en el martera. añade un paco de sal grueso y la albanaco picada. Muju bior y

anódolo a la sopa. Aparte, tuesta las lonchas de quesa en el microondas, de mude que queden como unas galletas crujientes de queso.

Pan la saco a punto de sal y sírvela espelyareando un appa de pere il a cado y acompañada de las colletas de a esa.





### TOCINO CARAMELIZADO CON CALDO DE ALUBIAS

### Ingredientes

- · 100 g de alubias roias
- · 200 g de tocino ibérico
- · 1 manzana · 1 pimiunto verde
- · 1 ceballeta

- · 4 correzas de cerdo
- · 1 cecharada de aznos · 20 g de montequilla
- · 1 hoja de laurel
- · clavo en polvo
- pentalla

### Elaboración

Den les alubias en remojo la vispere. Colócolas con a mismo aquu es la alla a presión i into con la troja de laurel el todico, el puerro e aimiento y la cepalleta, todo bien limpio. Pon la rapo y dejo escer durante 20 minutes desde al mamanto en que en niere a salir el cano:

Suco el tecino, sécola, cértalo en 4 huzas y pásela a una lugrite asta para el homo. Espalvoréa o con azúcar y carameliza o en el homo no la posición grill curante unos 3 4 minutos. Cuela las alubias y reservales para otro ocosió". Cue la el caldo y martenlo ca iente ar uno cazuelita a fuego lento.

Fela la manzana, sártala en gajas, condimértala con un paço de sal y clavo en polyo y cocinala a fuego lento en una sartén con un poco de mantenuilla y aceite

Prepara una vinagreta de guindillas. Para el o, pica las quindillas y

Si ve el tucino caramelizado acompartado de la monzana, la vinagreta de quindillas y las cortezas de cerdo traceccias. Vierre por encima el caldo de alubias y adarna con una ramito de período.









## ACORDEÓN DE PATATA CON GRELOS Y BLABERECHOS

### Ingredientes

- I pula
- 1 manojo de grelos
   Va ka do barbaraçãos
- · 1 diente de ajo
- · 2 yemas de buevo
- · vinagre de sidro - unas gotas de aceite de trufa
- blanca
- aceite de aliva virgan extra
- sul
- pimiento
- · cristoles de su
- pimentón dulce
   semillos de sésamo
- semiles de sesamo

### Elaboración

Polary contra la potentia en recipias muy finas figuradas raceira cen una mandelino. Coloca las coda as una obre otra en encellera, leva ute, dale torma de un "nocha" (ele mado que queden das huecas), com a si luese un accordada, y manden esta forma con unos palliles. Canific estus acordacines en una cazuela con doundante acteira a fuego no muy fuere Cumaio astán hechos, accirradas sobre un plato con page labastra entre.

Par en remaja las berberechos en agua con sal para eliminar la uroria. Enjuaga bian y abie los berberechos en una cazulela con un poco de agua. Retim las contras y millenn las huenas de los recordocres de patate con unos berberechos irosarva el restal.

Prepara una vinagreta cun vinagre de sidra, unas gotas de asea le de hula, un charrito de aceite, sal y primienta. Riega las patotos con un popo de este vinagreto e introdúcolas al harno unas popos minutos a 140 grados.

En un plato untado con aceite coloco las dos yemas de huevo, espolycoros con el primentón y quelha os en el fromo a 140 grados durante 68 minutes.

Civece los glidios limpias un agua y sal durante unas 5.8 mm us sectimales bien, sallete los en una sortián con un diante de eja placido y unas gotas de acoita. Salulos, añado los perbarceiros reservados y relisago o evamicinto.

Sirve el acordeón de patata cum los grafos y berbarculros. Acompoña con la yema hormando y appolyarea unos cristoles de sal y crias semillas de amapola y sésamo.





## AL CACHOFAS RELI FNAS

### Ingredientes

- 100 a de champiñares
- 1 ceballeta
- 1 oblea de hojaldre
- 60 a de mantequilla
- · 3 cucharadas de salsa de
- aceite de aliva virgen extra

### Elaboración

Detira las hojas duras, el tallo y la punto de las alcachafas y cucuelas Nen una cazuela con abundante agua y una rama de pereil durante unos 3.5 minutos. Vacialas y resérvalas

Para el relieno, pica finamente el puerro y la cobolicta y soltáglos en un spze ser un poco de aceite. Pola los gambas y artadolas. Agrega los champinones limpios y traceados. Sazona y cacina a fuego medio hasta que se absorba el agua de los chambiñones. Rollena las alcabialas y déjains en el homo a bajo remperatura para que se mantengan calientes.

Para la bechamel, derrite la montecuillo en una cazuela. Añade la harias y mezala bien. Incorpora la leche paca a paca sin dejar de remover. Salpimiento y egeina hasta que ecja consistencia, no demosiacio espesa Pur a calentar el tomate y méza alo con la bachamel. Reserva.

Extiendo la lámina de hojaldre sobre una suporficio limpia. Corta ó circules con un cortapostas. Frioles un una sartén con abundante aceite collegre hasta que se infleri. Escurre sobre capel apsorbente. L'az un aquiero en los hotaldres (del tamaño de las alcualisfus) y resurva el traza que cortes (como tapa). Pon una alcachafa dentro de cada una, salsea sur la bechamel, pon la tapo encima y decora con pere il





## CALABACINES RELLENOS CON TXAPELA

### Ingredientes

- 2 calabacines
- 6 setas
- ½ cebolla
   2 dientes de ajo
- 10 cambas
- + 1-2 cucharadas de harma
- . I cocharada de mantegol a
- 1/2 vaso de salsa de tomate
- Vz vaso da nata - 1 vaso de leche
- 1 vaso de leche
   aceite de al va virgen extra
- · sul
- · olmiesta
- · percul

### Elaboración

Chira cada ca abadii en 3 attindise. Vacto cada una ese el las tain llegar hatte el handat con un sacabalas e autorilla. Revoya lu carre del listarior. Postos in appar en una cazulala con agua y una pizca de sel durante 6.8 minutas.

Face of reflered, p. ca un diente de aj a y la cabella y par a relegar en una causella con un passe de inaceta. Apigar las gentrabre par anta y las to las de las setas s'adrea tecla bien, rehega y endade un paca de puede placatal. Beuspasse la mai engallar y la rain y, meenta in perce, a rehega placatal de la capacida y la regional de la capacida del capacida de la capacida del capacida de la capacida del capacida de la capacida del c

Aponto, propera la salsa, portende energia en un caza la valsa da temere, la nata y la pulpa reservoda del calabació. Sa initiera y cocha dicrente unos minutos. Intura, cuela y delse que se raduze a un caco máx.

Pica perejil y el atra diente de aja y calócalos en un hal. Agrega un poco de ace te, unta los setas y cocinglas a la claricha

Para serio, calecta serios y cocinados o la principa.

Para serio, calecta una sota sobre coda calabarán a mada de sembrero y salsea. Adoma escolvoreando persillologado.





## CARDO ALMENDRAS

#### Ingredientes

- 800 a de cardo
- · 100 a de almendias crudas 5 lonchas de jamón de palatilla.
- Ibérico · 1 lancha gruesa de jamón
- 3 dientes de ajo
- · 1 cucharada de harina

#### Elahoración

Limpia el cardo, retirale los hilos, trocéalo y parlo en un cazo con Labundante agua y la harina. Cocina durante 40 minutos hasto que está bien cacida. Escurre y reserva.

Frie las almendras en una sartán con un paca de aceite. Escumo sabre papal absorbanto. Tritura y reserva.

Coloca las lonchas de poletilla ibérica en una bandeja de homo sobre un papel de homear. Cubre con otra papel de homear y por enama atra bandeja, Harnea a 190 grados durante 15 minutos liquedorán crujientesi.

Pica inamento los ajos y saltéalos en una cazuela amplia y baja con un poca da acelle. Corto la ionana gruesa de jamón en loquitos y añádelos, Incorpara les almeneros molicos. Mezela bien a introduce el cardo. Sozono y agrega aque que cubra. Tapa y cocina durante 10 minutos.

Sirve el cardo en un plato hondo con abundante xalso. Acompaño con el jamón crujiante y decara can perejil y tomillo.





#### CHAMPIÑONES COJONUDOS

#### Ingredientes

- 10 huevos de codorniz · 100 a de chariza semicurado

#### Llaboración

Dela y pica los dientes de ajo y la ceballeta y pon en una cazuela a pochar con un pace de aceite. Pica al jamón y al charizo en daces y anádelos. Rehaga y agrega la harina y el vino sin delar de remover. Introduce también la punta de quindilla v deja que se cacine.

guiso. Salpimienta, vierte un vaso de agua y cacina el guiso durante 20

Cuese las habas en aqua hirviendo con sal durante 5 minutos. Una vaz

Pan el quiso en cazuel tas o maldes individuales, anade las hobas y cosca 5 huevos de cadorniz en cada acitán, Intraduce en el homa a 200

Sirve on la misma cazcelita y acompaña con pan. Docore con percil





### TERRINA DE CALABACÍN, TOMATE ASADO Y QUESO

#### Ingredientes

8 personas

- 600 g de queso para untar - 200 a de queso de cabra
- 2 calabacines
  8 tomates en rama
- 8 tomates en ram
- 1 diunio de ajo
- · 1 pimiento verde
- · 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 8 hojas de gelatina - ½ vaso de nata líquida
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta
- rannaviil
- 1 manojo de ceballino
  8 hojas de albahaca

#### Elaboración

onto el calabació en laminos a la largo y cuecelas en una cazuela cum agun y sol. Har vez nacifra, escrivolas biem y form un mobile de plumación dejando parte de las láminos de calabación que cuelguen para pader currer lucajo la terrina por la parte de arriba.

Corta los 8 tomates, cada una de ellos en dos radojas, calócalos en una placa de homo, espolvorea con sel y homea a 180 gados durante 20 minutes. Una vez homeados y templados retirales la piel,

Pan en remojo Ins. bajas de geintica por un ladro, y por curo la sata a colorator en un caco. Agrapa las gelatimas o la nata y remaves hestas que se disuelvan. Bate el quesa de untra cen una varulla para censegúr la consistencia desenado. Mescalalo con el quesa de cobra, la albahaca picada, el dianto de ajo y al caballino, todo picado. Salpimiento asta crema de quesa y eficade la nata con la gelatina. Mescalario bien, Relleno el multide con capas de crema de quesa, tomate, quesa de nuevo, tomate y per dileno queso. Cierra con las formas de colabación y esperia ciny.

Para hacer la salsa, pocha las primientos verde y roja, el tomate y la ceballa, todo limpio y coriado en juliana, lantamente con un poco do aceire. Sala, tritura y pásalo par un colador. Deja que se enfríe y reserva.

Sirve una ración de la terrina acompañada con la salsa y adorna con una ramita de pereil.











- · 100 g de solomillo de cerdo
- 100 g do preso de cerdo - 4 costillos de cerdo
- · 3 lenches de jamón luárica
- · Va de kg de pontos de come de

- · 2 pimientos del piquillo
- · 1 copa de fino de jerez
- pereil

Richaga en una alla con un poco de occito las puntas de come, unos ramas de perejil y el puerto. Cubro con agua, sala y añada unas hebras de azatrán. Tapa y cacina durante unos 10 minutos.

Trocea las costillas, el salamillo y la presa y sofriolas con un paca de aceite en la paellera. Retira y reserva.

Pica el pimiento verde, la cuballa, el torrate, los ajos y el jamón y pona pochar en la misma pae lera. Cuando estén bien puchados añacie el arraz y safriela. Añade la came darada anteriormente, vierte el caldo prenamdo lel doble que de arroz), sala y accina durante unus 18-20 minutos. Un minuta antes de retirar del fuego agreça el vino y adorna la paullera con unas tras de pinientos del piqui la

Sirve al arroz y espalvarea perejil picado.





## CANELONES DE PESCADO

#### Ingredientes

- · 8 láminas de pasta de canelones

- · aceite de aliva viraen extra

que indique el poquete y escúnelas sobre un poño. Sellena los canelones Pica los otros 2 dientes de ojo y fríslos, sin que cotan colar, en una cazuelita, Introduce los almejas y agade atra cucharada de harina, un chartito de vina bianco, y escalvarea can perell picado. Cocinales hasta

Dara el relleno de los canelones, pico la cabolleta, el guerro, la zanahoria, al pimiento verde y un diente de ajo y pon a pochar todo en una sarrén con acoito. Cuando coja un pace de calor dosmige la merluza y añádala. Cacina breveriente, pon a punto de sal y añade una cucharadita de harna. Rehacala un paco y vierte la leche paco a paco.

sin dejar de remover, hasta que espese. Deja que se entrie. Par aqua a cacer en una cazuela grande, añade un paco de sal y cuando empiece a hervir introduce la pasta de cane onos. Dela coco lu

Sirve os canciones y salsea con las almeias y su salsa.

e introdúcelos en el horno para calentar.





# ESPAGUETIS

- 200 g de espaquetis

- · uceite de aliva virgen extra

#### Elaboración

Diepara un caldo de pollo. Cuede en una cazuela con aqua y sal el pollo con la zarchoria y la cebolleta peladas y partidas por la mitad.

Pica las ceballas en juliana y ponías a pochar en una cazuela con aceire. Contralas hasta que se caramelicen. Anude las pasas y las aceitur as des uesadas. Vierre el coldo proporado, solatnienta, coade una rama de

tomilla v nereji picado v cacina todo junto durante 5 minutos

Pon a cacar abundante agua y una pizco de sul en una anzuela. Cuando emplace a hervir anade los espaquetis y avécelos durante 8 minuros. Una vez cocidos escúrrelos y añádeles una yema do huevo y una pizon de pimienta, mezala todo.

Sirve los espaquetis con la sulsa y el queso parmesano tallado. Puedos erdames can upos bosos do ellentro.





### HUEVO ESCALFADO CON CALDO DE MARMITAKO

#### Ingredientes

- 4 huevos
- 100 g de recortes de bonito
- I parara
- 1 mimigrate words
- I pimiento vorde
- ) cohollote
- 2 dientes de ajo
- pulpa de 1 pimiento choricero
- acelte de aliva virgen extra
- · perel

#### Flaboración

Retira la came de los recortes de bonito y resérvala. Reserva par Separado las espinas para hacer un coldo.

Plan finamente la caballata (eserva la para verdo) y solidada en una cazuela con un poco de aceile. Agrega los quis poladada y laminarias, las pinientos sojo y verde trorendas. Sazana y cacina durarra 3 minima aproximadamente e incorpor al formola frocado y lo potato coscoda Affade la pulpa del primento charicere y las restos de la carne del banito. Cincina durante 20 minimalo, fittora, cuelo y reservo.

Para proparar el caldo, pon agun a calentar en una cazuela, agrega l parte verde de la caballata a intraduce las espinas del banito. Cucco durante 5 ministro, quella el incorpora a la cazuela de las verduras.

Cubre un bel pequeña con papal plántica y can un plined únitulos con aceite. Casca 1 huevo en al interior del bol. Sazona, cierca el plántica y rate con una cuerdo. Reptre la aperación con los olios 3 huevos. Introduce las bolattas en agua hirviondo y cocina durante 3 minutos y media. Retira el plántica y reserva.

Corta el pan en taquitas y fríclos en una sartén con un poco de aceito.

Sirve el caldo de mormitako en un plato hondo y coloca el fuevo encima. Acompaña con el pan, riuga con un chorrita de aceite y decora con





#### HUEVOS ESCALFADOS EN HOJALDRE CON FOIE Y VINO TINTO

#### Ingredientes

- 1 disco de hojaldre
- Trobanada de foie mi evil de
  40 a
- 3 chalotas
- 75 g de mantequilla - 1 cucharada de azácar
- 1 vasa de vina tinta
   aseite de aliva virgen extra
- azelle de aliva virgen extra - sal
- pimienta
   una rama de tomillo
- perejil
   una ramita de romero

#### Elaboración

orter el disco de hojulder en 4 discos más pecuentes y colocolos de des en das, encima una del atra. Fintales can una yema de huevo barida, salpimienta, coloca un trozo de ramito de romaro y homea a 180 grados durante 15 minutes.

Pica las chalotas y pontas a cocer con el vino y el azúcor. Deja rudusirhasta que cas se evacam del todo. Ariade la mantacel·la y belle biencon una varilla fraeta que ligos. Cuela la salsa y esserva.

Pon agua a hervir, casca 2 huevos con cu dado (puedes utilizar una tacita para que te resulte més facil cehreles al agua; Cuanda el agua csé burbulpando supvemente introduce los huevos y escá fa os durante 2-3 misturos.

Abre coda hojaldire par la mitod, te lea care un trovo de foi e y el huevo escollado, espolvorea perel placedo y rega con unas garbas de aceito, tapa care la parte de crista del hoja dire. Acumpaña con la salso de vino y ecloma con una tama de tomilo.



# SUSHI

#### Ingredientes

- 3-1 hojas de alga neri lestadas
- 1 pepino
   100 g de queso de burgos
- 100 g de queso de burgos
- 100 g de lomo de salmon
- 100 g de huevos de salmon
- B langostinos
- 1 limán
- 1 cucharadita de azúca
- salsa de soja - vinacijo de anaz
- sal
- jengibre encurlidu

#### Elaboración

Lava al arraz, ponto en un caza y anada el dioble de agua que de Larraz. Sazona y cocina a fuego medio hasta que se evaporo casi tada el agun. Brija el luego al minimo y cacino unos filminutos mas, hasta que se tam ne de secar. Coldacilo en un bol, añada un charrita de vinagre y el cazidar y remueve bir.

Pela el pepino, retirala los popitas y córtalo en tiras largos.

Corta el quesa de burgas en ina largas, quita la pial al salmén y certale en tiras largas. Pela las angostinos, abrelos, nel'iclos ol intestino y escáldalos en agua hirviencia durante media minuta. Reserva todo par separado.

Pan en un bal un pace de agua con vinagre de crouz y mújete les manos continuamento miontros proparas los nigiris (piezes) y los maki facilitado.

Para las nigiris de huevas de salmán, carta un par de hajas de cliga not en tiras largas, exclanate el norz solves las tiras de la gra, para una pizca de vasado encina, envadendo, cián dos y en el husquecita que quede por encima para las hues, estas estados.

Para los nigiris de langostino, haz bales, pen un poco de wasabi y un langostino angimo de cada bala y presiona bien. Haz lo mismo con les de salmán.

Para los mokis, pon uno lioja da alga neri encima de una ester la especial para bacer sushi. Mojelo con un poco de aque y existando sobre las Ve priter del alga una capa lina de arroz. Estende encima el quese de criara y capalverse con el esterno monto la vivial a al agra y enloca encima las itas de questo fesco, de ochino y de popino len elle i esterno de como las itas de questo fesco, de ochino y de popino len elle la vesta de la del con la contra de popisible hacta de lind y contra del popisible necesaria las certanos.

Calaca las nigitis y los makis en una tabla. Mozalo la solsa de sola con unos gotos de limón y un para de agua y ponta en la tabla de sushis. Acompaña con el jargibre y con un paco de wasabi.









# BROCHETA DE POLLO Y PLATANO CON PATATAS GUISADAS

#### Ingredientes

personas

- 1 pechuga de pollo
- · 2 plátanos
- 6 lonches de paneere
- · I cebolla
- · 1-> pritains
- · 1 vusu de vino blanco
- · aceite de oliva virgen extra
- pimienta
   1 hoja de laurel
- 1 hoja de laurel
   1 hoja de romer
- · perejii

#### Elaboración

Pela y pica la caballa y sonte a pechar en una cazuota con un peco de aceite. Pela dos dennes de ajo y añadolos transition pecadan. Agrega el centrami sila tracendos y debato. Anado la traja de la careta, una period de la rema del terroco, sietre al ven y aceima 3 min dos. Anado la begrada de la companio de la rema de la careco, sietre al ven y aceima 3 min dos. Anado la begrada de la careco del careco de la careco del la careco del la careco del la careco de la careco del la careco de la careco de la careco de la careco del la ca

Corta la pechuga en trozos de bocado y pontos a macerar con un malado de dos alos, sol, portili picado y un charra de aceire.

Pela los plátanos, córtolos en malajos gruesos y envuélvolos con las lanchas de panceto. Ensarta en palos do brochota trazas de palla y de plátarou y distultar y distultar y alta altarella.

Sirve las brochetos (retirándoles previamente los pelos) con las patatas guisodos, cobollino y perejil picado.





## BROCHETAS DE POLLO CON GUACAMOLE

#### Ingredientes

- bergores
- · 1 pechuga de pollo
- 1 carcasa de pollo
- 1 aguace
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
  Va de voso de salsa de soja
- · acoito de oliva virgen extra
- unas hojas de cilantra
- · una pizca de comino
- una pizca de pimentón dulce
   una pizca de cúrcuma
- · una pizca de corcuma
- cayena en polvo

#### Elaboración

Dera la carcasa de pollo en una cazuela con un pace de aceito y el ajo. Cubra com agua, reduze a la milad, agrega la saiso de so a y drip que se reduzca un poco mán. Cue a y mocros.

Pola el aquaceta, sonse la cama y aplasta a en un bal con una cuchara Sala, andec el tomate y la cabollada pelador y picados, las hojes de silantes bien pianadas y una piana per el cayena on pulvo. Litroduce el Intres del aquaceta para que na espera la cale aquaceta. Mescala y resorva,

Trocea la pechuga de pollo y ponto a colobor con unu muzula du comino, pimertón, córcuma, clarira picado, sel, pimiento de cayena er polvo y un chorro de aceile. Unos minutos más tarde, frie los taquitos a la planeha con unos gotos de aceite y ensurula el pullo un la buctualus.

Sirve las brochetas con el guacamole y la salsa de soja.







#### Ingredientes

- c personns
- 4 huesos de canada
- 300 g de carne de ternero
- · 2 trozos de rabo de vaco
- · 2 patatas
- I pimiento
- I zanahar
- 2 dientes de gio
- · 2 cucharadas de nata
- 2 cocharadas de mantequilla
- 10 g de espasante instantanea
   acette de oliva virgon extra
- sal
- cristales de
- pimienta
- · orégano

#### Elaboración

Corta la ceballa en rodajos gruesos y tuéstola bien en una sortén cum poco de acelto.

Pare presporar el cossamé, para en la olla opura, el raba, la como, la camationa l'producta y corrada en desti, la ceba la queriada, las delmes de ella y el profesio en desti, la ceba la queriada, las delmes de ella y el profesio en desti, el cela y escalas el mante men homo. Pascada este tiempo, accessor un procion de celado y pondo a reducta para activaria el trataritarios pernoviendoles con nucriantes con una varilla. Beserva tembra parte de la come del tabo y la zonahamo.

Palat las patetas y com un extraparara corra 4 el Indico. Con otro cortaparata más pequeno hazles un aquigno en el contro Idopia dolos una punad de on suntimetro de greson). Los resces de pateta sobrantes custedios cae un proco de la gio, qui tor y monetipulla, ndanza con sal, puniento y origiano y courra durante 20 minutos. Pasa por el posoporté y reserves.

Codina los huesos de canado, cociándo os en agad do ante 20 minutos. Fife los clinidas de patata en mondante aceite. Relim el Inter ar de los huesos de cañado, es decir, los todanos. Mantentos colientes en el harro a remperatura suave y rellar a con ellos los altindros de patata en el 2 limbo nomento.

Since los cilindios de pureta sellenas de trettera sobre un poco de princido partido. Anada unos cristales de sal y unas tracitas de rabo y aconónico. Vierre afredador el consomé. Docora con una carsa da romera y unas acres da aceite.





### CODORNICES ASADAS CON PLÁTANO Y MANGO

#### Ingredientes

- · 3 codomic
- · 1/2 manga
- 1 ceballa
- 1 puerro
- · aceile de aliva virgen extra
- · nal · pimienta
- · una pizca de pimentón
- · una rama de romero
- orégano
   ramas de perifolle

#### Elaboración

Dissibusso las codomicos y rosórvalas. Pola y pica la caballa y profila o pochor. Añade los huesos de las codomicas y deja que se duzen ligaramente. Agrega el romero y una pizaca de oriegano, vierte el aportir, y deja que se evapura el disciplici. Cuando se inalezca, meja sen egua y deja que se reduzca durante 1,5 mínutos más, hasta conseguir un buen fundo.

limpia el puerro, cártalo en trazos de 4 centímetros y ásalos a fuega lento por los 2 lados en una sartén con un paca de aceite

Pela el mango y el piátano. Tracéalos, salpimienta y ásalos en la plancha con unas gotas de uceifes, bu el manienta de servir, asu tembién en la plancha las codaries tracealos cas un paco de aceite y salpimiéntalos

Sitve las cadamices can el plátano y el mango, y acompaña con puetro y la solsa. Adoma con unas ramas de perifollo





# CONEJC

#### Ingredientes

- · 2 higadillos de conejo - 100 g de came de conejo
- · 1/2 kg de huesos de concio

- · I subre de puré de patata
- harina de maiz retinada
- 1 charrito de nate liquide.
- · Va copa de brandy

- una rama de tomillo

#### Elaboración

Dica una ceballeta y el aja finamente y rehágalos en un cazo con un producte aceite. Pica los higacillos y anádolas. Sultea prevenente y agrega la carne de coneja pizaca. Salpimiento, añade peroji picado v espeto o que se enite.

Extlanda las lanchas da pancata y ponias una sobre otra en forma ele escalera. Enalma por el conejo deshuesado, abjorto y sola imentado. Extende al rellano prepurado sobre el cenejo y enrellalo por la parte más ancha. Ata con una cuerda de liz e introduce en el horno a 220 grados durante 20 minutos

Dara los truesos de coneja en atra cazuela con la atra caballata cartada en cuartos con un chorro de acotto. Flamboa con el brandy y vierte el vino. Espera a que se reduzca a la mitad. Añade una rama de tami la cubre de aqua y cacina duranto 20,25 minutos. Cuela sobre un caza y liga la sa sa con un puco de hurina de maíz refinada ciluida en agua.

Pon a calentar aqua con sa , piniente y un charre de perite: cuando emplece a harvir añado los copos de puré de patara, removiendo continuamente para que no se formen grumos. Añade rambién un chorrita da usua licuida y mezclo.

Aparte, retira la parte más dura de los espánagos (la parte de abaja). Soltoa con unas goras de aceite y sóla os.

Retira la suercia del conejo, corta en radajas y sirve. Acompaña con los espárragos, la salsa y el puré de patata, y aderna con una roma de





## CORDERO CHILINDRÓN A MI MANERA

#### Ingredientes

2 persones

- 700 g de cordero traceado
- · 4 tallos de borraja
- 1 pimiento verde
  1 ceballa
- I cebolio
- 3 pimientos chariceros remojados
- · 5 dientes de ajo
- 1/2 vaso de verm
- 1 copa de brandy
  Va vaso de zumo de naranja
- aceite de oliva virgen extra
- · pimiento
- · 1 Impa de laurel

#### Elaboración

Pela los die ites de ajo y frielos en una cazuela con aceito. Afode el cordera salpimentado y clárolo.

Pica ol pimiento verde, la caballa finamente y anádelos junto con la hoja de laurel. Saca la pulpa de los pimientes chericeros y añáde a al guiso. Rehogo, riegn con la capa da brandy y flambea.

Vierte el vermí y el z.mo. Pola los 2 paratas, cáscalos y agrégalas. Riega con un poco de agua, lopa y cocina durante 40 minutos. Por la punto de sal y sirvo.

Impia bien la barraja, tracéala en bastones y saltécia en una sarrén con un parce de acesta. Sazona.

Sirve el cordero al chilindrón y acompaña con la borrajo frita.





# COSTILLAS DE CERDO AL ESTILO AMERICANO

#### Ingredientes

- 1 costillar de cerdo
- · 3 mazaroas de maiz cacida
- · 1 zemakesia
- 1 Zearmanessica
- I mon rong
- · I nuez de mantequilla
- 6 cucharadas de salsa harbacca
- · 200 ml de nata
- · vincent de nenzenta
- aceite de al va vingen extra
- sal - pimienta
- pereill
- · I hoja de lavrel
- · 1 hoja de tomillo

#### Elaboración

crita el costillar en dos. Pon a cacer en la cilia con agua, el laurel, ol tomillo y una crema de parajil, cierra la rapa y cocina diviente 15 mirretas. Una vez cacido, dela que se entre.

Asa las mazorcas con un codo de aceite en una sartén: cuando emplecer a dararse phade un podo de mantequi la sobre pada mozorda y saloimientolas.

Pico la berza, mezclando con la manzana también pelado y picado y la zancharia pelada y rallada, las uvas pasos y la nara. Aderaza con sel, pimienta, vinagre y apello.

Asa las casillas hien untadas con la salso haronicoa en la patrilla o plancha y stryolas jurto con las mazoreas y la ensalada de borzo. Escolorea con perejil piecado.





## CREPINETAS DE COQUELET CON FOIF

#### Ingredientes

- · 1 redaño de cerdo
- · 2 rodajas de foje fresco
- I hoja de berza
- · 2 ramas de ania
- · 50 a de mantequilla
- · 1 yasa de nata

#### Elaboración

vece la hoja de berza en agua hirviendo durante unos 8 minutos. -Aparte, cuece la parata pelada y traceada y el aplo limpio tretira los hilas) y troccado con la nata, un chorro de acua, sal y pimienta. Cocisa durante unos 15 minutos, tritura y reserva.

Para la salsa de vino tinto, pon a reducir en una cazuela un vaso de vino tinto con las chalotas picaclas y una cucharaditu de uzácus. Cuando sa raduzca, añada el atro vasa de vina. Reduce a la mitad, añade la mantequilla y bate con unas varillas para licar la salsa.

Deshuesa el pollito. Saca las pechugas, salpimiéntalas y dóralas a fuago vivo en una sartén con un noco de riceite. Cocios a la planche tembién las radajas de foie.

Forra dos moldes individuales con dos trazos de regaño, dejando que quelque por las esquinas para después pader cerrar los paquetilos. Introduce un traza de haia de berza, la pechuaa y el foie. Cierra y desmolda sobre una fuente apta para el horno. Hornea a 180 grados

Sirve las crepinetas rellenas de coquelet y foie, acompaña con el puró de patata y apie y napa con la salsa de vina tinto. Espalvarea perejil picado.





## OURRY DE VERDURAS CON ALBÓNDIGAS DE CORDERO

#### Ingredientes

- · 400 g de came picada de
- cordero
- · 1/2 ceboller
- · 1 dionio de
- 2 rebanadas de pan do molde
- sin confessu
- · I vaso de leche
- harina
   aceite de oliva viraen extra
- · aceite di
- sal
- pimienta
- perejil picado
   hojas de mente
- Para la sals
- 1 cebulla
   2 zenahori
- 1 vaso de vino blanc
- 4 cucharadas de salsa de
- aceite de aliva virge
   sal
- 1 cucharadita de curry

#### Elaboración

Pon en remajo las rebanadas de pan de molde en la leche. Escurie y reserva.

sattén con un paca de aceite. Agrega el vino blanco, remueve y agrego la solsa de tomate y el curry. Suzona.

Elmpia y corta el colobacón en cuartos y saltéalo en una scrión sum un poco do acolio. Sazona y agrégalo a la zalsa. Cubre con agua y cocin, duranto 10 minutos aproximadamente.

Pica la cebullota y ul aja y colòcalos en un bol. Incorpora la carimenta, pisicului, ul puesa prenell' premer picados al gueto. Salpimento, Mezcla bien con las marcos, haz bolas y pasalas per horna, Fríolas en abundunte usuate caliente. Escarrelas osobre papa laboribanto, introducellas en la carimenta del produce de la solas y cocina durante un par de minutos más la más internos si trajustes más hechas.

Decora con perejil picardo a con otros hierbas aromáticas (romero, ceballino...)





## FILETES EN SALSA CON ACETURAS VERDES

#### Ingredientes

- 4 personus
- · 12 filetes de temera lespaldilla!
- I bolsa de aceitunas verdes sin
- Vs. cobollete
- · ¼ de yuca
- harina
   1 copa de vino bianco
- · acoite de oliva virgen extra
- sul
  Vs cucharadita de pimentón
- dulce

#### Flaboración

Sazana los filotes por los des lados, enharinates y fristes vuelta y vuelta en una sanón como en poera de mestre. Calificales en una crizocla ambila.

Piets financials la coballida y sofrifict, an una sarrien con un poco de goete. Contro las oceitantes en una dubay y appógatos. A funda una euchernadia de harina y media de pimen rei de de Cour a dusario 3 euchernadia de harina y media de pimen rei de de Cour a dusario 3 un minuta se promismanda mante y vuelos a porte la cazularia de los filietes. Vietre escores la salaria quina, minut y contina durame 30 minutos, hasta que se escores la salaria.

Pare la guarnicia, pula la yuda y córrole en émines finas dan la mandolina à con el cuch lle. Fire en abundante acere reliente y escure sobre papel absorbente. Reserva.

Sirve las filetes en un plata llano, riega con abundan e saisa y acompaña con las chips de yuda. Decara zon perejil





# MAGRET DE PATO BLEU CON PAIAIA Y ENSALADA VERDE

#### Ingredientes

- · 1 magret de p
- 1 patata
- 100 g de rúcula
   1 cucharadita de
- · vinagre de jerez
- aseite de aliva virgas ext
   sal
- · pimient

#### Elaboración

Pela la patato y córiala un redajas muy finas Ipuedes hazerio con la cyudo de la mandalinal. Prielas ligaramente em una sartón con abundante aceite. Retira del fuego y colócalas en forma de resorbe en una placa de homo. Flornos a 160 grados durante 10:12 minutes.

limpia la rúcula, Prepara una vinagreta mezclando aceita, vinagre de jaroz, pirrianta, sal y mie:

Ratina parte de la cuasa del magrant y restevrola e il magret, hadis unos cotos en forma de nombo on la pore e de la grano y duale que la grana para abatico en una partina a l'aggir vivin. Sell'inte hion y dejigle resposar divoraba 10 minutos. Cartala finamente, indelos de nuevo ce occi en la parte de critica la grana servicia de un delivirimente e introduce en el home, delle introduce con du utili y sutire.

Sirve el magrat sobre una cama de rúcula alinuda con la vinagreta y acompaña con los potatos





## OREJA DE CERDO CON SALSA DE FRÍJOLES

#### Ingredientes

- · 2 arejas de cerdo limpias
- 2 orejas de cerdo limpias
   1 ka de friioles negros
- · I puerro
- · I cebolla
- · 1 cabeza de ajos
- 1 patata
   Va de L de caldo da carno
- M de l de caldo de carne
   aceite de trufa
- · ucuite de aliva virgen extra
- pimiento
- · universe
- perejil picado

#### Elaboración

Peia la pateta, córtala en modias lunas finas y colócolas en una cozuella, aderelas con aceits, adeció un poco do orógano y confralas durante 20 minutes. Escarrellas y reserve.

For los frielles len remojo desda la vispera) en la olia con aqua. Attade les conjas, los coboza de ajos entera, el primento verdo, el pueres, la zarahasia y la ceballa, toda pelado limpia y entero. Tapa y con na durante 33 minutos. Retra los corjos y ospera a que se enfrien. Separa el vivido (el contlago) de la punie más gruesa. Reserva ésta oltima para la sulta y afaces el cartilega y el motra a los fija es. Civil el cal do, merca un vasa pasa la valta, vivil en el resta del caldo de muevo a los fijales y resérvalos para una dis Alla.

Dora la parte grueso de las orejas en una plancha con unas gotas de

Pero la salsa, pon a reducir el caldo de came con unas golas de aceite de trufa y chada el caldo de los frijoles. Pon a punto de sal y pinienta.

Para emplatar, coloca la potata en el fondo del plato y encima la oreja con salva el austa. Decara con pereill sicado.





## PAQUETES DE BERZA DE CONEJO

#### Ingredientes

- · 1 conejo de 1 kg aproximadamente

- · 2 dientes de ain
- · 6 orejones de albaricaque
- · accito do oliva virgen extra

Pon en remojo los prejones la vispera. Limpia las hojas de berzo y escaldalas en una cazuela con anua hirviendo durante 3 minutos.

Deshuesa el canejo, reserva la carne en un plato y dora los huesas en una cazuela con un poco de acete. Anade la cebolic, el puerro v la zanahoria picados y los ajos enteras y pelados. Cuando este tada deradito carega la salsa de sola y perelil picado al austo. Cocina durante 20 minutos. Cue la v reserva.

Pica finamente las chalotas y saltéalas en una cazue a con un paco de aceite, Incorpora los oreignes finamente picados. Sa pimienta, Pica finamente la carne de coneja y las híacidas e incorpóralos a la casuela. Salpimiento y anade un paco de ras al hanout y de perejil picado. Añade los pistachos pelados y picados finamente. Miezcla bier y cocina durante

fueran paquetitas. Colócalos en una fuente de homo, rieca con un chorrito de aceite y homea a 220 arados durante 5 minutos.

Sirve en un plata handa el caldo de suereja, pon encirra el poquetto de perza, riega con un chorrito de aceite y decara con una romita de tamillo.





## PICHÓN CON SALSA DE CACAO Y YUCA FRITA

#### Ingredientes

- · 2 cichones
- · Vz yuca
- · I cubbllete
- · 1 diente de ajo
- · 5 bubus de cacaa
- 50 ml de vinagre baisámico
- · aceite de oliva virgon extra
- sol
- · pimienta
- lipseq .
- · unas hojas de salvia fresca

#### Elaboración

Introduce las habas de cacato en el horno a 180 grados paro que se tucetra. Pela la caballeta, el puerra y el diente de ajo, pículas y portos a pochar con un paco de aceite.

Limpia los pichones y deshuécolos. Reserva las pechugas, son los huecos y el higado a quisca con las verduras. Anode las propertos cacao y la salvia. Cacina durante un para de inguisca y oprega las patilas selipiamentos. Deliquie se di cue tica, y entroga y cubre con agua. Topo estado por un selipiamento de la selira las polítas, para la suba por un selador y v. selva e incorporar la sua tita.

Pela la yuda y córtala como si fueran patatas chips. Frielas en una sumén con aceite bien calierte. Deja que escurran sobre popuel acoubbe la y sazónalas. Pon el vinarre balánnica a reducir en ura cazuellia.

Salpimiento las pechugas de las pichones y ásalas a la plancha con un paca de acreite

Sirve las pochugos do pichón con las patitas y su solse, la yuca frita y la reducción da vinciare. Espolycrea pere il picacio.





## SOLOMILLO DE CERDO CON CHAMPIÑONES Y CASTAÑAS

#### Ingredientes

- · I sciumillo de cerdo
- 100 g de castañas secus
- pelcous
- · 2 cebol eta
- I cloule de ajo
- 1 manzana reineta
- · un chamita de licor de monzon
- · aceite de oliva virgen extra
- pimiento
- · herel

#### Fleakocon eacoidoro

Lo primera que tienes que hacer os poner en remojo las castañas socas Locarque se ablanden.

Pica finamente los celbollatos y el puerro y públicillas en una caguello con acello. Ancido la Manzona pelacia y tranenda Metro el chamita do I con, los cestaños y un poro de agua. Solpi nicula y cusina durante unas mirutos. Hitura, quel a preserva.

l'impia las ultarrefitones y saltéalos en una sartón con un poco de aceite y un distrie de ajo picado; espalvorad un poco de penejli picado y salalonesta.

timpia el sel omillo, salpimientolo y dúrulu en una sartén con un poco de aceite. Posolo a una tuente apta para el homo justo o los champiriones y declo a 180 aceitas durante di suprese.

Retirn el solo millo del hanno, contalo en filetes y colòcolos en el pluto. Acunipaña con los champinanes y solsca con la salsa de castaña y manzane. Puedes adornar con unos ramas de penelli.





## TAMALES

## Ingredientes

- 200 g de come de cerdo
- · 200 g de came de temera
- · 1 mazorca de maiz cocido
- · hoias de mazorca

- · Va de ka de manteca de cerda
- · Vz ka de harina de maiz (especial para tamples)
- 1 cucharada de levadura · % de l de caldo de verduras
- · aceite de olivo virgen extra

- La cucharadita de pimentón

#### Elaboración

Dara el rellena, pica finamente la ceballa, el piniento rojo y los tomatos y saltéa os en una cazuela con un paco de aceire. Desgruna la mazorca de maiz, pica los granos finamente e incurpórulos al caza. Ahade los comes de cerdo y de terriora, sal, el pimentón y una nizra de programo. Mozala bion, viena 250 ml de calda, tapa y sacina duranje 20 minutes.

Para la masa de los tamples, por la mantega en un bol y bate hosta que subo y quede esponiosa. Añade la harina, la levadura y una pizca de sul Vierte paca a paca el caldo de pollo y mazula bier.

Estignido la music do terrales un las heias de la mazorea y cubre con el relleno. Giérralo bien por rodos ladas sin opretor demasiacio y ota los paquettos con una cuerda a con hebras de las hojas de maiz. Cuece al vapor en la alla a presión con abundante paua durante 30 minutos

Al servir dorelos y retirales las hajos, o sirve el paquello cerrado









## ATÚN CONFITADO con alubias bi ancas

#### Ingredientes

pater recorner

- Llama da atún limpio de 350 a
- 50 g de alubias blancas
- · 1 ceballeta
- 1 zanahoris
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de salvia
  2 lonchas de panceta
- 2 lonchas de pance
   vincore de lerez
- aceite de oliva virgen extra
- · sal
- sal de Maldon

#### Elaboración

Dun las aludias, for remajo dende la vispera) a cacer en una cusuella con agua frir, la cobolicato y la zandanca partida en el des y la celente, de cia, radio bien pelado, con las halas de sobre, sada y cocha du ranta una ham. Retra las ventimas y trittimas non la bertalma nen un paco, del cubia de cacer. In industria en periodo de cubia de cubia de coción, ininadoco este paró de nuevo en las alcibras y reservos.

Corta el lomo de atún en 4 cubos y ponlos a confitar suovemente en una cazuela cubiertos de acoito.

Retira la corteza de las fonchas de panceta y ásalas en el homo sobre una bandeja de homo entre dos papeles de homear y con atra bandeja encimo, durante 15 minuros a 205 arados.

Mezela en charita de vinagre con un poco más de acotte y bate bier Sirve los taquitos de atún con las alubias y la panceta. Riega con la

anve los laquinos de dun ruom las aludias y la paniceal, kiega cama mecala de vinagre y aceile, y fermina espo voreando unos cristales de sal do Moldon y perejli picado.





### BACA! AC CON ALCACHOFAS Y ALME IAS

#### Ingredientes

- 2 lomos do bacolaro desalada.
- · 12 almeias
- · 1/2 lancha de jamán serrano
- 1 diente de oto
- 1 copo de viso blanco.
- pimiento
- 1 hoio de laurel

#### Flaboración

Dela nos a cachafas retiránciale la parte super or y una capa de las hoias externas. Ponías a cacer en una cazuela con aqua, sal y una rama de pereji durantes unos 12-15 minutos.

Espalvarea con pirrienta el bacadas, introdúcelo en una balso de plástico de cierre hermético y unade un pouc de aceile y une hoja de laurel. Mete la balsa en una cazaela con agua e 65 grados durante 20-25

Pica ol diente de pie y el jamén. Pen a sofie/i en una cazuellia, anada los almajas, la harina y rehaga un poco. Destre con el vino bianco. Reduce y agrega un caza del caldo de la cocción de las alcachotas. Anode las alcacholas cacidas partidas par la mitad y costra has a que las almetas

Limpia también la otra alcachala, retranda las primeros hojas y reservando el carazón. Fi etéa a finamente y friela en una sarten con acelte caliente. Escurre en un pluta con papal absorbente.

Sirve el guiso de alcachofos y acompaña con el baca ao y las





## BACALAO CON VERDURA A LA PARRILLA

#### Ingredientes

, pro-

- · 2 lomos de bacalao fresco
- · Va calabaci
- 1 pimiento verde
- I pimiento v
- · 6 espárragos verdes
- 10 esparragos trigueros
- 2 pimientos verdos quemados
- 1 cucharada de pasta de
- · vincore de lerez
- · aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimient

#### Elaboración

Impia las verduras (bermijena, calabacin, pimiento rojo, pimiento verde, cabolleto y espáriagos). Costa la berenjena y el calabacin en rudgias, las pimientos en trazas no muy pequenos y la caballeta por la mitad. Cocino todas las verduras a la parrilla cen unas gotas de caete, sol y gimientos. Retriclas, colòcalas en una fuente y dola que proposa.

limpia los lomos de bacaldo da posibles espinas, sálalos y cocinalos en una sartén con un paco de aceite, vuelta y vuelta.

Tracea las pimientos quemados y pícalos en un molinillo o mortero para obtener la ceniza de pimiento en polyo.

Prepara una vinagreta con unas gatas de vinagre, la posto de plimiento choricaro, la ceniza de plimiento y un chorro de acoste.

Sirve el bacaldo con las verdoros asadas, alina con la vinagreta y decora con pereil.





## BACALAO CONFITADO CON TERRINA DE SALSA VZCAÍNA

#### Ingredientes

- ½ kg de bacalao en lomos desalado
- 1 managements
- 1 cebelleta
- · 2-3 dientes de ajo
- 3 cucharaditas de agaragar e
- 3 cucharados de pasta de
- 1 limo
- 2 rodajos do pan sapako
  2 robanadas de pan
- aceite de oliva virgon extra
- · porell
- 1 hoja de salvia

#### Elaboración

Direc, la solar viscaria, pela sa cientes de aja y la cobolles. y por a pachar en una cezualta con calenta, lodo bien piendo. Peja la manzana, tracdola, arádola y cue na un pena. Pien las rebanadas de sopulos (Da un subre caranteristica a la nome, pros si no Benes, puedes utilizar par secol y arádelos junto con la pasta del pinterio chorica o y la haja de solvia trucueda. Colar bien cen ejun, non a pruma de confluencia del penale del pe

Carta el bacalan en 4 tacos y confito o en aceite a fuego suave.

Para la vinagneta, exprime la lima, agrega acetto, parajil picado y sal y mezala bien. Reserva. Frío las 2 robanadas de pan en una sartién con acette colonia.

Stivo al bacaldo y la terrino sobre el pan frito y aliña con la vinagreto.





## BONITO MARINADO Y PIMIENTO VERDE

#### Ingredientes

- 300 g de bonito
- 6 tomates cherry
- 30 g de harina de maíz refinada

- · 1 manojo de perajil
- · 5 hojas de albahaca

Eleboración

déjalo marinar en el tripartico durante 1 hara y media aproximadamente. Ruthales los rabos y los pedánculos a tomate, pártelos por la mitac y cocinales en ur cazo con agua, as hojas de albahaca y un poco de sal durante 4.5 minutes. Tritura, cuelo, coloca de nueva en el fuego y añade

orta el bonito en láminas verticales y colócalas en una fuente con sal per debajo y per encima. Agrega una pizca de pim ento, el zumo de los limones y el vinagre (que subra). Tápolo con papel plástico y

un paco de harina do maiz diluida en aqua fria. Remueve hasta que hiorva. Ratira del fuego y deja que se enfrie. Corta el pirriento en trozos grandes y ponlos en un caza con agua, sol y

una ramita de perejil. Codina durante 4-5 m nutos. Tritura, quela y engorda con harina de maiz y con la saisa de tamate. Dela que se entire.

Saco la fuente de benito del frigorifico, escurre los lóminos, pontas en una luunte limpia y cúbrelas con aceite.

Sirve en el le ule del plate la salsa de tomate, con encimo el bonito, las lumules cherry y la ceballeta en juliar a l'opcional!. Decoro con la saisa de cimiento y con perelli.





# CIGALAS SALTEADAS CON CIRULIAS Y PIMIENTO DEL PIQUILIO

#### Ingredientes

personas

- 1/2 kg de algalitas (8 piozas)
- 8 pimientos del piquillo
- B lanchas de panceta ahumada
- 4 ciruelas pasas
  - 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- sui
- perejil

#### Elaboración

Dela las cierres de ajo, córtalos en laminas y rehaça er una sartén con aceite. Agrega las cinientes y cocinales durante una minutas. Con las pinientos en forma redoncia (puedes ayu de te zon un de tapas us), separa las dos capas de cada cimiento y reserva.

Pica el pimiento verde y la ceballa en juliana y pon a pochar en una sartén con aceite a fuego suave. Sazona y reserva.

Destruesa las etruelas y pártelas por la mitad. Retira las cobezas de las rigalas y pela: las ao as. Retira el intestino (hilo negro) si quiaus y anivoelve las circulas con las cigalas y ésras con una landra de panceta. Sujera con un polític, salaimienta y sactina a la planaha con unas gotas de que las valta y voluta.

Para servir, coloca en la base un circulo de pimiento, encima la fritada de pimiento y las cigalas arvuoltos (sin al palillo). Tapa con otra circulo de pimiento y adorna con una tama de perelli.





## CIGALAS Y KAKI CRUJIENTES CON TERRINA DE TOMATE

#### Ingredientes

- 10 cigalas conge adas
- 1 kaki
- 1 hojo de puerro
- E tomates en ram
- 1 cebolo
- 3 cientes de ajo
- 1 zanahori
- I ceballete
   Va bulbo de hinoio
- 15 a de fideos de arroz
- · 20 g de agaragar en solvo
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharaditas de salsa de saja
   acoite de oliva virgen extra
- sral
- pimiento
   ura pizca de polvo de jengibre

#### Elaboración

Descongela las cigalas, separa las colas y pelalas. Reserva por soporado las colas y las ochezas. Pica la cebellero, la zemaharia y e bulbo de hinais. Pon en una

cazue a con abundante agua, añede las cabezas de las zigalos y una cuchanalmo esta de seja. Cocina lentamen e durante 1 hora. Cunha ol caído, pon o punto de sól, onade si queres ora cucharadita de solsa do soja y deja que se recuzaa unos mínutos más.

Para hacer la terrina de tomate, pira la ceballa y los diemes de oja y panis a pachor. Andrálo los la terrina chocados, una pieza de all y el existen. Cocina curante 2C ministra a fuego media. Pasa la salsa por ol pasagnaria y acentrala con el noho de la engibre y una euchoread la cel salsa de saja. Antrala el agresagnar y historia la nosala struma. De ministra colo el saja en un moder anche y deja entidio primi circa cincia. Julia nativa de servir, costra dos taquiros de torrina e introdúccios en el homo a 20 grados para que se caliciaria.

Limp a la hajo de puerra y corta dos tras finos (de media em de grasor). Escáldafos en un cazo con abundante aqua hirviendo.

Corte el lecki en gajos. Sallea as es gajos fieserva 2 de allos) en una satisfican un piaca de casile, salpiniar in las y deja que se carramalicon I geraments. Cuando aster casi hochos unado as colas de las algalas (jeserva altas 2) y sallica todo si computa.

Aparte, prepara unas paquettos. Sobre aada gojo de kaki reservado colosa una cala y encimo un manejo de fideos de arraz (cel tamano de las gajos) y eta cada paquere con los hilos de puemo escaldados. Fide estos ataditos en un cazo con abundante aceite cal ente y escurre sobrio pope al assorbente.

Strve la errina sobre el coldo reducido y encima los ataditos do koki y signilas. Acompaña con el resto de kaki y cigalas salteacas





## CHICHARRO AL HOBNIO CON MIGAS

#### Ingredientes

- 1 lomo de chicharro de 300 a
- · 3-4 tallos de borraja

- 1 diente de ajo
- 30 g de tocino ibérico
- Vz vasa de txakoli
- ocette de oliva virgen extra

#### Elaboración

Limpio la bar ata, tracéala y ponte a cocer en una cazuela con aqua Ly una pizca de sal Escurre, condimenta con un charrita de vinagre y

Retira las espinas del chicharro, párrelo en dos y sozónalo. Pela la parata y la ceballa y corta la parata en radajas finas y la cebella en aros. Frísias un paco en una sartén con aceite, y cuando estén nedio hachas pásolas a una bandela de harno. Coloca encima el chichario, riega con un naca de txakolí, espolyarea peralil picada e introduce en el harra a 180 ceballa y el jugo de la bandeja a un vaso batidor y titura

Para los migas, pica el diente de ajo, el tacino y el charizo, soltéclas en una sartén y añade el par picado. Rohoga y doja quo se hagon

Para emplator, pon en la base del plato la borroja y encima el chichatro.





## DORADA DE TOMATE Y MENTA

#### Ingredientes

- 8 ramas de borraja
- · 1 diente de aio
- · acelle de oliva virgen extra

- pereil
- · hoias de menta

#### Elaboración

impia la barraja, tracéala y cuécela en una cazuela con agua y sol Ladurante 15 minutos. Escarrela y dela que se enfrio. En una sarten con un peco de aceite doro un diente de ajo picado y saltea la barraja con un poco de sol.

las 2 lados en una sartén con un paca de aceite.

Prepara una vinagreto de tomate. Pelo el tomate, pículo y colócalo en un aceite, vinagre y sal y reserva.

Sirve la dorada sobre una camo de barraja, riega con la vinagreta y condimenta con unos cristales de sal de Maldon. Adorna con haios de





## DORAD VERDE

## Ingredientes

- 400 g de lomo do dorado
- 50 a de fideos sobo japoneses
- 1 espárrago verde 12 hojos de apio
- · 12 hojos de cilantro
- 12 hojas de perejil
- 12 hujos de eneldo
- 1 cucharadita de sésamo.
- · I I de caldo de pollo
- aceite de oliva virgen extra

- 50 a de almendra polada
- · un trozo de pan remojado
- ½ | de aceite de oliva vircen. extra
- · 1 manojo de cilantro
- 10 a de comino

#### Elaboración

Dun el coldo en una cazue a. Añade las hojos de apia, de cilanto, de eneldo y de pereil. Incorpara la tapiaca sazona, remueya, tapri y cocine durante unos 20 minutos hasta consequir un culco espese. Cirel-

For abundante gava a hervir cor un poco de sal en una cazuela. Introduce la passa y socinale durante 2 minutos a sartir de que hierva. EXCUSED A DESCRIPTION.

Hara la quarrición. I mpia y tracea el calamar en tras muy finas (como si fueran rallarines). Costo el espárago en radolas muy finos y saltágla junto con el colomor en una sortén con un poco de acelle. Agrega la pasta sobo y el sésamo. Cocina un par de mirrolos para que se meze en bien las sabores. Reserve

Para el mojo, pon en el vaso de la batidora abundante cilantro picado, el comino, el par remotado y escurrido, las almendras, una pizza de sal, el vinagre v el aceite. Tritura v reserva.

Tracea la dorada, sazana y unta los razas con el mojo por los des ludos y asa en la plancha con un paco de aceire.

Record of foods do un plate bondo con al maio. Calcad encima la derada y acompaña con la quantición. Rioga con el caldo tpero no por encima del pescado).





## LUBINA EN PAPILLOTE

#### Ingredientes

- 1 lomo de lubina de 300 a

- · unas hojas de récula
- · unas hojas de espinaças mini · unas hojas de eneldo (o hinojo)
- · 25 a de mantequilla
- · aceite de oliva virgen extra
- 1 sums de perifollo

#### Elaboración

Impla los ajos frescos, desgrano las habas y pala las zanahorias. L'Iracea las zanahorios y la patata. Pon dos hojas de pupul de aluminto sobre una superficie y en el centro de cada uno coloca los verduros "las alos frescas las habas, los trozos de patata y zanoharia y unas lusius de enelda). Corta en cualro lomitos la lubina y artódelos. Rioga con al vino blanco, coloca un tracito de mantequil o y salpimienta. Cierra bien las

Propara una vinagreto con aceite, zumo do limón, sal y pimienta. Bote

Adereza las hajas de espinacas y rúcula limpias con la vinuareia.

gotas de vinagreta, adorna con una rama de perifollo y perejil picado y





## PESCADILLA EN SALSA CON VERDURAS Y TOMATE

#### Ingredientes

#### c persones

- 2 lomos de pescedilla de 150 g
- restatos de pescado (para el
- · 2 lumples
- · 1/2 calaba
- 50 g de hojas de espinaco
- · I diente de oir
- 1 eucharada de horina
- 2 nucharadas de vino blanzo
- vinagre de jerez
   oceite de aliva virgon extra
- sal
  5.6 haias de albahaca
- 5-6 hojas de albahaca
   usreiil
- · cebollino

#### Llaboración

pela los romates, cártalos en dadiros y ponlos en un bol. Agraga (n albahaca finamento picada. Aliña con un chomin de vinagre, sal y un buen chorro de acette. Mezcla trien y delo marco ar.

Ren 2 em de agua en el fando de la veperera. Har bolas de calebach cun un suculturko y colócolas en la bonde a de la vopore a ... neorpo a el puerro trocecció y los espinaces. Tupa y contina d'urmite à minutos. Retira

Haz un calcio con los restos do pescado (cabeza, colc, esplinus, i y una unia de perejil. Cuace en una cazuala con agua y un soco de sal durante. O minutos, Cuala y oscarvo.

Pica finamente e inja y solitàcia en una sorión con un poco de aceita. Afiade la herina, mezcla e inconposa las lumas de pescad la con la piel hacia omitu. Dulas la vuelta y terte el vino y el caldo reservado. Condimenta con pereji picado y cocina o fuego medio aurante 5 minutas.

Sirve la pescadilla con un poquito de su sulse per ensime. Acompeño con las verduras y riogo con la vinagneta. Decora con perejil y seballira:





## REY AL HORNO CON BÍGAROS Y ACEITE DE PEREJIL

#### Ingredientes

president and an arrangement of the second

- I nev
- 200 g de bigaro.
- · 2 palatas
- 2 cebolleros - 1 diente de alo
- I diente de ajo
   I punta de auindilla roja
- vinagre de manzana
- aceite de olivo vincen extr
- sol
- l'ramillete de pereil

#### Elaboración

Pica las cabolletas y frielas en una satién con aceite. Nei y yarra las patres en redajas y calcedas en el finad de una funta abla parme el homo. Limpia el pescado y saca los lomos. Coloca sobre las perolas los filates de rey y cocinci todo junto en el homo el 200 grados durante Birminatos.

Pen agua a cocer con abundante sal. Cuando emplece a hervir añorhi los bigaros y cocina durante un minuto. Saca los bichos del coparazón y reservol.

Coloco las ho as de perejil en un vaso batidor, añade aceire y tritura con la batidora eléctrica. Cuela y reservo.

Pica el cliente de ajo en láminos y ponto a freti en una sarren con ccette, añade la pundi la vilos biacros y solteci brevemente.

Sirve al rey con las potatas y acompaña con el refrito y riega con un poco de aceire de perejil y unas gotas de vinagre. Espoivorea perejil picado.





## RODABALLO CONFITADO EN GRASA DE JAMÓN

#### Ingredientes

- · 200 g de garbanzos cacidos
- 75 g de judías verdes
- 1 cebolleta
- · 1 diente de ajo
- · 1 cucharadita de pimentón dulce

#### Elaboración

Dica finamente el diente de ajo y la ceballeta. Pon a retragar en una cazuelita con oceite. Pica el chorizo e incorpóralo. Agrega los garbanzos junto con un vaso de agua y el pimentón y deja que se cuezan unas minutos. Tritúralos con la batidara y resérvalos callantes.

limpia las judias, retirándoles las puntas y las Filos. Picalas en juliana y

Funde la grasa del jamón en una cazuela, cuélalo sabre una sartén y confita los lomos de radaballa, salados previamente, durante unos 4

Sirve los lomos de radaballo sobre una cama de judios verdos y acompaña con el puré de garbanzos. Adoma con unas ramitas de ceballino y perejil picado.





### ROLLITOS DEGALLO CON PURÉ DE NABO Y COLIFLOR

#### Ingredientes

- 1 gallo de 600 g
- 4 espárragos verdes

- · 1 diente de gio
- · 25 g de mantequilla

#### Elaboración

Dara el puré, pon en un cazo al fuega la leche, ol ajo trocaado, la coliflor en ramilletes y un chorro do agua. Agrega el nabo pelado y tronencio. Salpimento, unade la mitad de la manteguille y cacina durante 10 minutos. Tritura y mantén calierte.

Haz tiras can la zanchoria (con ayuda de la mandolina) y pontas en lu vaporera, Incurpora los espárragos laminados, tapa y cacina durante 3. minutos. Escurre y reservo por separado.

Corto las repenadas de brioche par la mitad y dóralas en una sattér con el resto de la mantequilla. Escurre sobre popel obsorbento y resurva.

Saca los lomos del gal o y tetiro las espinas. Salpimienta y cúbrelos con las tiras de zanatoria. Encellalos y cierra os con un politilo. Cosina al vapor durante 3 minutos

Retira el palillo y strve junto con las rebanadas do briocho y los espárragas. Acompaño con al puró de nabos y califlor y decora con merejil





## SALMÓN A LA SAL CON ESPÁRRAGOS VERDES

#### Ingredientes

DISTRIBUTION

- 2 lamas de salmán con piel de
- 6 espárragos vordos
   ½ loncha de jamón ibérico
- 1/2 ioricha de jamon iberi 150 a de judías verdes
- 1 traza de pan de sopa
  1 voso grande de caldo de
- verduras
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- sales variadas para adornar (negra, de olivo, de especias...)

#### Elaboración

Limpita (as judías retirándoles las puntas y los hilos. Tocéalas y saltérilos Len una cazuela con un pono de acorio. Añade el pan tesseado, una pizco de sal y varte el caldo. Deja cocer unas 6-7 minutas. Titura con la batidora y reserva callante.

Limpia los espárrogos y retirclos el tallo. Cártalos en dos a lo largo y saltea con unas gatas de aceite en una sartén con el jamón picado.

Pon el solmón con la piul huaia uniba y subre esta parte con sol gruesa. Unta un recipiente apire bara e homo con un poco da aceite y coleca los lamos con la piel hacia arriba. Introduce en el homo y tuesta con el grill u 180 grados.

Sirve el salmán (eliminando la costra de sal) sobre el puré de judias verdes y unos espánagos con el jamón. Adoma el plata con sales verdedes.





## SALMÓN CON CINTURÓN Y PURÉ DE PATATA

#### Ingredientes

- 2 lomos de salmón de 150 g
- 1 hoja de alga nori
- · I noja de diga no
- · 2 patatas
- 1 liman
- 30 g de moula
   100 a do queso ommental
- rallado
- 50 ml de nata
   50 a de mantenville
- aceite de aliva virgen extra
- sal
- · nuez moscada

#### Elaboración

Pela las patatas y ponlas a cocer coscándolas (Incecedas) durante 10 12 minutos en una cazuela can abundante aguin Pricolas pur el pasapurés, anadeles el questo, la nata, la mantaguilla, sol, primenta y nuez moscado. Mezala bien y reserva callente, afiadlenda un chomito de aceite.

Limpire las hojas de rúcula, escúrrelas y colócalas en un vaso para harr, vierte un buen chomo de acette y tiltura. En el áltima mamento antes do servir vierte unas gotas de zumo de limón.

Flumedade con un punto invijudo al alga mon y recenta das rectángulos. Envuelvo cada lomo de salmón con un trezo de alga la modo do cistuato). Celácalos en uno furmira apla puna lucera, sula y riega con un pada de acette. Homos a 180 acedos durente Z minutes.

Aparte, frie las algas kombu en abundante acutte.

Sirvo al plata con una cama de puré de patata y encima el salmón, las algas kambu fritas y riego con un poco de acuito de récula.





## SALMONETES ASADOS CON PURÉ DE COLIFLOF

#### Ingredientes

personss

- 2 salmoi
- 2 ramilletes de coliflor (200 g)
- 20 g de mantequilla - 20 g de dulce de manzana
- 20 g de duice de manz
- Ve vaina de voinilla.
- 200 ml de leche
- · aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- · cebellin

#### Elaboración

impia la col·llar, separa las ramilletes y poelos a cocer en une cazuellos con la leche, la veina de veinilla, la mantequilla y un veiso de agua. Sazona y cocina durante 10 minutos. Tritura con la batidora y montenlo coliento.

Pela el diente de ajo, pícalo, dótalo en una sartén con un paco de acoito, agrégalo al puré de coliflor y mezcla bien. Roserva.

Prepara una vinagreta. Para ello, pon el dulce de manzana en un bol, calióntalo en el micropodas, anade un poco de aceite, vinagra y sol. Mezela bien hasta que embleona y reserva.

Empra y desespina los salmonetes. Sazona los lamos y dóralos bravemente en una cazuela aprio para el horno. Cuando estén doraditos continúa asándolos en el horno con el arill durante 1-2 mínutos.

Sirve los salmonetes sobre el purá de coliflor, aliña con la vinagrota y adorna con cebollino picado.







#### Ingredientes

- 1 filete de sargo
- 1 boniato
- 1 kg de calaba
- Vz calabacin (sólo la piel)
   vinagre de manzana
- aceite de aliva vigua exta
- arene de onvo vilgen exit
- · pimiento
- · cristoles de sal
- · popuri de pimientas
- · hojas de verbena limonera o
- hierbaluisa
- flores comestible

#### Elaboración

Pies la piel del colabora. Para también unos bajos de hierbaluisa propora de principia de derezon de con sel, vinagre, acette y el popora de principias.

limpia el baniato y ásalo en el homo a 200 grados durante 45 minutos. Cártales por la mitad y con era cuultaru suca la carne. Caléctal en an plato en porciones, espolvorea unas cristoles de sal y riega con un puco de acotte. Reservalo en el homo apagado, pero templaco.

Pola la calabaza, pásala por la licuadora y a continuación bate el zumo obtenida con la batidora hasta conseguir la espuma de calabaza.

Parte en dos lomitos el surgo, salpimiéntales y ásalos en una sartén con un paco de aceite.

Para servir, coloca en el fondo del pinto el honoro asado y oncimo el sargo, Mojalo cen la vinagreta y cúbrolo con ol alte (espuma) de calabaza. Adema con unos pútulos de flores comestibles y hojos de hierboluisco.





## SASHIMI DE RAPE SOBRE AGUACATE

#### Ingredientes

- 300 g de lomo de rape
- 1 aguacate
   30 o de venos de esizo en lota
- · rabos de cebolleta
- 4 tostadas
   50 ml de zumo de papava
- 50 ml de zumo de papaya
   40 ml de sake (vine de arrez)
- 40 ml de sake (vine de arroz)
   2 getas de salsa picante verde
- aceite de oliva virgen extra
- · 1/2 kg de sul gordu
- sal ahumada
- · unas semillas de papaya

#### Elaboración

Impla bien el lamo de rape y pario en sal garda bien abierto aurante 20-22 minutos. Retirale la sal, lavalo y secalo. Pásalo a otra fuente y rasárvalo bien imprognado do acosto.

Pela el aguacate, rástala en láminas muy finas y calácala sobre un plato. Corta ol rapo as láminas rambián muy finas y colácalo sobra ul aguacate. Sobre el rape afiace yemo de eriza y los rabos de cebolleta picadir os

Para proparar al cáctol, mazela en una coctolora con unos cubitos de hielo el soke, el zumo de papayo y dos gotas de salsa picante. Mezela bien y vietre el cáctol er una copa.

Sirve el saskimi con unas gotas de aceite y una pizza de sal chumada y acompciña con el cáctel y as tostadas. Decara con las semillas de popuya.





## TARTA CRUJIENTE DE SALMÓN

#### Ingredientes

- · 1 disco pequeño de hojaldre
- 3 láminas de pasta filo
- · 2 lonchas de salmon ahumada
- 1 lama de salmán de 150 g
- 150 g de champiñones
- 2 chalotas
- 1 limón
- 120 a de mantequilla
- · 200 ml de nota
- 1 vaso de vino blanco
- aceite de oliva virgen extr
  - sal
  - ceballina
- · hoias de perifollo
- hojas de peritollo

#### Elaboración

Data proporo la solito, pocha las chelatas bien picadas er una caruela, con un propo de voceir, l'impol las chemon propioses y articulares, anche propioses productivas y articulares. Rehaga y vierte el vires. Dela que se reducea a la milida y agraga la resta. Dela que se reducea a la milida y agraga la resta. Dela que se deducea a la milida y agraga la resta. Dela que se debe con 60 g de mantequilla, amesicado confirmar ante con una varilla. Anada unas gotos de zuma de limita y acebal lina polacado. So biniricata y unesta la filma y acebal lina polacado. So biniricata y unesta con sua sua del mina y acebal de piniricata y unesta con sua sua del mina y acebal de piniricata y unesta con sua considera del productiva del

Calaca dos láminas de pasto filo en forma de enuz y untalas con atres 60 g de mantequilla cilanificada. En al contro, pon el disso de hojadde pinchado con un terredos. Encirna para las luractas de solario altra ade y tapo con ola farma de lía. Unta desta tembien con a mantequilla altra constitución de la contrata del contrata de la contrata de la contrata del contrata de la contrata del contrata de la contrata del contrata de la contrata del co

Sirve el paquetto de salmón con la salsa de champiñones y acomo con unas haira de perfallo.





### TARTA DE MEJILLONES

#### Ingredientes

- 1 kg de mejillenes pequeños
- 1 cebolla

- 1 diente de ajo
- 60 a de auesa emmental rallado
- · 60 a de mantequilla
- 60 a de harina

#### Elaboración

Dela y pica la caballa, la zonaharia, el diente de ajo y el puer a en juliana y par a sacer en una cazuela con agua. Limbia los mejil anes y ugréga os. Cuécelos jurto con los verduras hasta que se abron. Retira las cáscaras y reservo la come

Form un molde redando con el hajaldre. Calaca encima unas paraanzas secos ipera que no subo la masa) y hamea a 180 grados durante 6.8

Por la mantequilla a fundir en una sarren al fuego, pareas la harina v rehonala brevemento. Vicito el ca do de los mosillanos y artede los verduras cocidas y cocina hasta que espese. Añade las hebras de azalión, al queso y por a punto de sal y pimienta. Deja que hierva brevemente, garega las me illanes y la verna da huevo. Mazala bien y rellena el molde con la base de hajaldre homecaja. Introduce en el hamo c. 210 anados durante 12 minutos.

Retira del homo y sirve la tarta adornada con pereji picado y unos canchas de matillás.





# TARTA DE BACALAO AL PILPIL DE PIQUILLOS

#### Ingredientes

- 2 James de baselas desalado
- I huevo batido
- 1 oblea de hajaldre
- 10 pimientos del piquillo
  2 cebollos rotas
- · Z cobolids icids
- 6 dientes de ajo
- aceite de oliva virgan extra
- sal - perejil

#### Elaboración

Pela y pica las ceballas y los pimientos verdes en Juliana y panins u pochar a luago suava en una cazuala con un paco de aceira y sel Rosarva.

Pon los dientes de ajo sin pelar en una cazuela con abundarrie aceire y occimidos inveremente sin que sejam cales. Friendures los lomos du bacellas jel aceire liene que submidos) y oce na duranto 3 minutos. Escribilitados jel aceire liene que submidos) y oce na duranto 3 minutos. Escribilitados jel aceires liene que submidos y oce na duranto 3 minutos. Escribilitados la cazuela so como submidos de la cazuela so como por submidos por considera que el bosacios de societos y submidos de la cazuela so como por su porte de la cazuela de los ajos entre que el bosacios de la cazuela de los ajos entre de la cazuela de la cazue

Codino les pimientos del piguillo en una sarrén con un poso de aceire y so. sol. Escurio títura y arace el pure resultante a la carriella del hacalan. Codino hasta que se meziden bien los saboros, moviando la casacia de vez en cuando.

Extinado la famina de hajolidre sobre una superficia limpia, contra 4 rectingular y policiacilos sobre una bandar de himma cunierra con paguel de hamear. Cara una bracha, printe los con el Tuovo barido, cobrelos con una propera de hamear y pon encima orto bandeja; para que el hacildre na subat. Hamea Len el hamo previamente natividado la 180 gir dina durante. Di misulos.

Para emplatar, coloco un el centro del plato el hojoldre, pon encimo los pimientos voridos pochados y oracele una eucharada de bacellas al pilipil con el pura de pizullas. Decora con pereill.









## MACEDONIA HELADO DE NATA Y GALLETA DE NARANJA

#### Ingredientes

- 4 rodojas de helado de nata
- 200 a de azucar
- 150 g de harina
- · 85 ml de zumo de paranta
- · una pizca de ralladura de

#### Eleboración

Dola la pina, la pera, los kiwis y el plátona, y tracéalos no muy pequeños. Impia las l'esas. Colòcales en una fuente epta poru homo. espalvorea can el azúcor moreno y el orégano y cocina as an el homo a 180 grades durante 45 minutos. Con el jugo que suelten las frutas prepara un almibar reducido en una sartén.

Mezola el azúcar blanco, la harina, la mantequilla derretida, el zumo y la ralladura de narania. Mezala tado bien y deja reposar unos 30 minutos.

Extende la mezda bien sobre una hoja de silicona o papel de homeor. caloca sabre una placa de horno e introduce en el horno a 80 grados durante 4 minutos. Retira y corta (con una ruede de nizze) la masa en caliente en cuadrados del tamaño de la barra de helado. A servir, propara unos cartos de halado y sirva antre dos gallatos.

Presenta las frutas asadas, con al holado y las gallotas. Rioga con al alminar y adorna con unas hetes de mente.





## PAN DE MUERTO

#### Ingredientes

- ½ kg de harina de trigo
- 200 g do azócar
- 50 g de azúcar para decorar
- 30 g de levadura prensada
- · 1/4 de ka de mantequilla
- · 75 ml de leche
- aceite de oliva virgen extra
   L'aucharadita de aqua de
- azahar
- Para el chacolate

  400 g de chacolate negro
- 1 ramita de canela

#### Elaboración

Para proparar el chasolate, elerrite el conscolate en un cazo con 1 litro de agua y la ramita de canela. Reserva caliente.

Para el para de muerto, para en un bal la hartina, 150 g. de caulcan, la realadora de limán, el agua de cabar y los huevos. O luye la levaduru en la leche callante e incorpora. Mazala todo hasta conseguir una mesa que no sea al inuy llacera in muy espesa.

Vuelca la masa salzer una superficio l'impia previa nemo enhanimota. Ve incorperando poco a peco 125 g de mantecullo a emperatura cincipente. Amora d'urante unos 20 minutos enèrgicomente y déjala formante com no del base talocció diurante. La hara.

Retira un traza pequeña de la masa y texérvala. Haz una bala con el resto y colòcola en la luente de nomo previamente unteda con un paca de acelle.

Divide el hous que has reus vade en 4 vectaces. Haz moi bole ner men de les trasses y pende en el enme. Haz d'Itars y collèctats en horra de eruz. Haz 4 boles pequeñas y ponter en e borde del pen entre las aspas de la cruz. Deja repossa la massa para que las mente par seguir de vez en un lugar calida y homeda. Cusando se lintate i jues 30 minutus), homea de mais para se en mantena de la mantena de mantena de minutus plus derembro se semans que en la collecta por en en minisega ful derembro se semans que en la collecta.

Sirve acompañado del chocolate.





## PASTEL CALIENTE DE CHOCOLATE CON TEMPURA DE PLÁTANO

#### Ingredientes

- personas
- 100 g de chocolate de
- cobertura
- 2 huevo
- 50 g de hunin
- 8 g de levadura en polvo
- 30 g de mantequilla
   mantequilla y ozucar glas para
- 1 vasito de agua muy folo
- aceite de oliva virgon extra
   helado de vainilla para
- acompanar unas holas de monto
- unas nojas de ment
- unas frambucsa
- unos arándanos

#### Elaboración

Derritta al banta maria el cinocolate rioceado y la martequilla. Sinpara fuela de las yemas y añade las yemas al cinoco alla una vez fuela de Rego. Para a punta da riavo las claras si incorporarios a la mazola antoriar paco a paco para que no pierda espumosidad. Deja que regosa unas 30 minutos y ne el higanifico.

Unta los moldes individuales con trantequilla y azócar glas y rellénales con la masa anterior, Introdúcales en el nomo a 180 grados curante 8 minutos.

Para la tempura, mazela la hatina con la levadura, añade el agua lifu poda a poda y remueve hasta, que quiene una riasa hamagénea. Pola el pilatera, estrela en inadajos de 4 our lifrial de, pisablas por la tempura y friellas en una sartier dan abundante deste zallente. Escurie sobre papul abundante y reserva.

Sirve el postelito de chacolate caliente con la tempura de olátano y acompaña con una pola de Felado.

Adorria el plato con grosollas. Frambuesas y aráncianos y unos hojas de





## PLATO DE quesos

#### Ingradionles

- 6 lonchas de queso Idiazábal
- · 6 lonchas de queso Idiazábal
- · ICO g de queso de coloro
- · 100 g de queso cremoso
- extremento
- 100 g de queso cabra es
   40 g de duice de manzana
- 40 g de duice de manzona
   40 g de duice de membrillo
- 3 manzanas
- 3 percos
- 5 nueces
- 14 almendras
- panes variados
- · acosto do oliva virgan axtra
- cabolling

#### Elaboración

almendres.

Ellerea fino las das clases de quesa idioxábal y retralus la cortaza. Tracea el queso cabrales y el de cabra. Abro el queso cremnan y saca unos porcionas.

Carta los dulces de manzana y membrillo en requitos. Calaca los almendros en una sarán con una gara de aceite y salvier los con un puyu do sal. Rosórvalos salán plata con papel absorbente.

Pasa por la licuadora las manzanas y las peras traceadas. Retira la espuria que se la ma y quela el agura. Sirve en vasco.

Sirve todas los quesos con las frures secos, los dulzes, el agua de mancuna y puna y las pares, Adorna con unas ramas de ceballino y





## TARTA DE QUESO Y KAKI

#### Ingredientes

- 4 persones
- 300 g de queso cremoso de
- 120 g de mantequilla
- 20 gallet
- 5 nueces
- 1 hoja de gelatina natural
- zumo de medio limón
- 3 cucharadas de azúcar
- · Vz vaso de miel
- ½ vaso de miel
   hojas de menta
- · grosello

#### Elaboración

Derire la bisse de la trata, misura los gallimos con los nueces peladas un in materiar a en una picación. Pon el pobo resolibario en un fol, agrega la mantequilla a punto de pormada y mezalla con las manos nata conseguir una masa composta. Divide en 4 balos y editando cada una en un maldar individual. Deja entra las maldas en el frigo filsa cubirir un con papel plabilica durante. Il Simultos apris mediamente.

Pon la gelatina en remajo en un bal. Cuando se ablande retirala del agua y ponta en un cazo al fuego con un poco de ricita sin dejar de remover hasto que se alluva.

Mezria en un bal el quesa con el resto de la rota, el azúcar el zumo de limán y la golatina diluida. Bate bien, reparte este mezda en los moldes y mételos de nuevo en el frigorifico cubiertos con el popel platrice hasta

Pola los kakis, córtalas en medias lunas finas y ablácalas en una fuente. Ablando la miol on al microandas y viá tela por encima del kaki. Deja reacesar acra que se empapo bien el la kaki con la miel

Desmeldo, coloca las rodajas de kaki encima de cada tarte y decoro con menta y grasellas.





## TERRINA DE PLÁTANO, VAINILLA Y NATA AL BON

#### Ingredientes

4 persones

- · 10 plátanos
- 100 g de azúa
- 1 chorrito de ron
- · 1 rama de vain
- · unos pidones
- · unos pinones
- · unas avallano
- · unas trambuesa
- · unas grosellas
- unos arandanos
   hojas de mento

#### Elaboración

Pelo los plátanos, colócalos en un recipiente apte para el homo, espolvarèclos con la mitad del azócer, coloca encime la rama de vainilla abierta y ásalos a 180 grados durante 20 minutos.

Rotina la valnilla, ábreia, sácale el Interior y reserva. Saca los plátanos y colácales en una terrina o molda fornado con page il plásico. Puesiona levemente y ontría on al frigarfico duranto 2 haras como mínimo.

Mezcla la nata con el resta del azúcar y el interior de la vainilla. Monta bien, vierte el ron y sigue montando.

Tuesta los frutos secos en una sartén.

Sirve la terrina de plátano en porcionos y acampaña con la nata al ran y los piñones y avellanas todadas. Adoina con frambueses, grosellas, frutos secos, arácdares y holos de mento.



## TIRAMISÚ

#### Ingredientes

- 12 bizcochos de seletila - 200 a de quese mercarpone
- 4 yemas de huevo
- 40 g do azeco
- · 150 g de cora
- to de l'de nata mantada
- I copa de l'an de cafe
- passas ambigo en privo

#### Elaboración

Date property under Egyrac (not de discolote para Mescent il notine, donte al elevat gracin et inferenciale, Haz un sucurucho den para al asi samean, vallando con el estado ata, hazle un registro proporto ar le punto y dilot ja tigi est traciacione proporto y dilot ja tigi est traciacione per posoti de traciacione proporto.

J.B. Percenting metal critical parameters in Effects (a). Percenting or other set of potential proposed of licential critical years are possed on the percential confidence of the percenti

Proporti al calá en la calatara y mázulala con al licar de cario. Reserva

Caro la crema, pan en un hol lez yemas de bnevo nos el anáros y mouto con una bascioro de vanillos.

En also bibli, pion al gruppo mascarpone con la nato mon ada y mezala con previotad. Incorporar los yemos al locilly nucebla con al bullicon manipul con morini fontos puestos de abagla entida. Personale.

Para preparar les expos, pon una pizza de la caucar en al fanda de la sentra, la presa de nome, y un lasses de bispace ha. Maris un presa de conté y repro la capació de la fantifica con una rema de comma film estend de la prepara la capació de la capació

